Bretons en CUISINE

ouest france

N°40 – Déc – Jan – Fév 2022

Saveurs et art de vivre de Bretagne

65 RECETTES ET ASTUCES

Des idées pour vos menus de fêtes

CUISINE DE SAISON
Œufs, lentilles, lieu jaune, cuisinez-les, c'est le moment !

CUISINE BIEN-ÊTRE
Un hiver vitaminé et équilibré

Nouveau rendez-vous CUISINE TRADITIONNELLE BRETONNE

Lieu jaune, purée de panais et poire

REPORTAGES & RECETTES

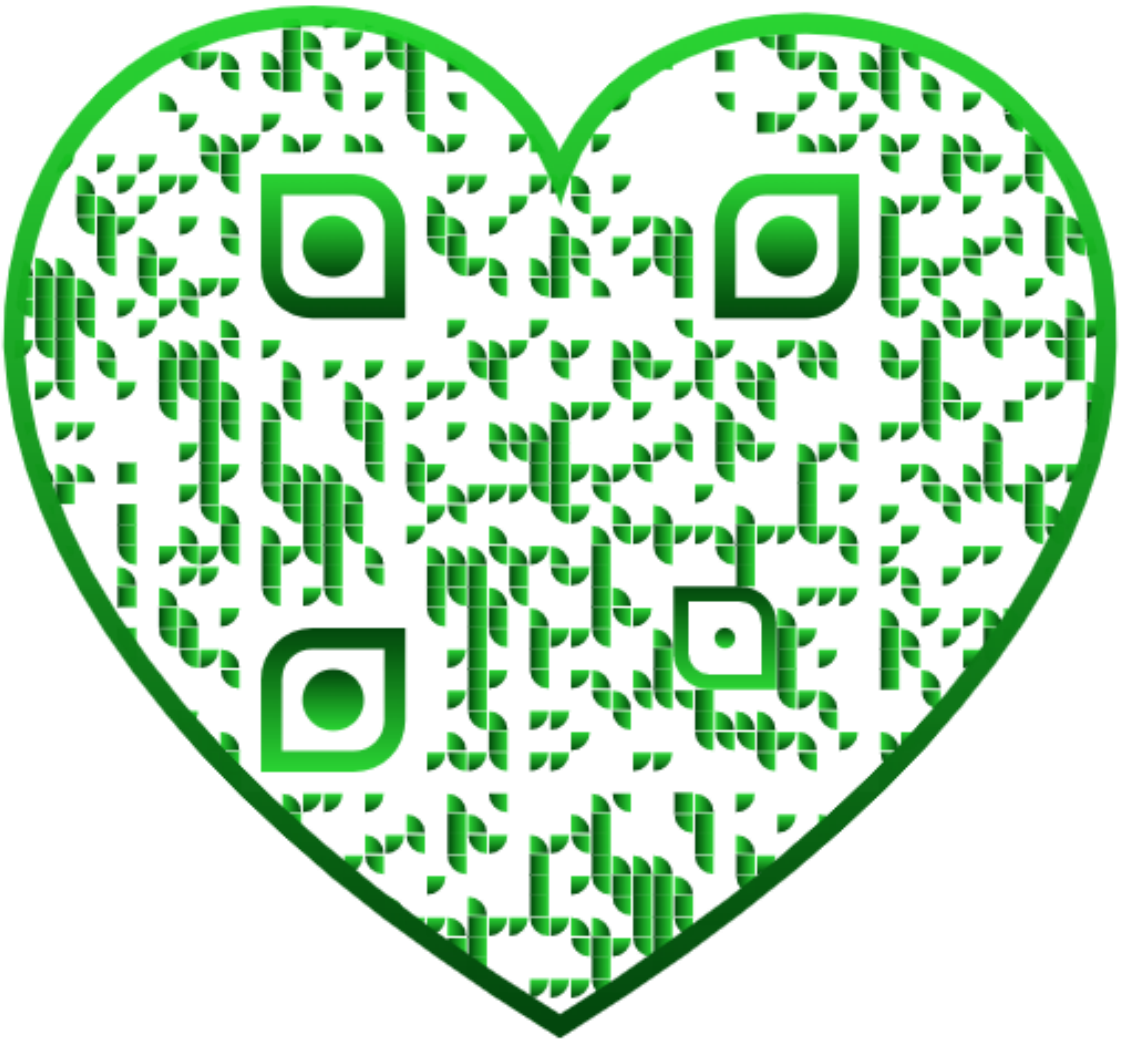
Histoire bovine des bords de Loire

Le Pommeau, une alchimie bretonne

Les volailles bio profitent du plein-air

BALADE GOURMANDE DANS LES ABERS

20364 - 4362 - 5,90 € OF



COREFF BZH

BIÈRE DE NOËL
BIER NEDELEG

À DÉCOUVRIR CHEZ VOS AMBASSADEURS COREFF !

BRASSERIE ARTISANALE BRETONNE DEPUIS 1985
BRESEREZH ARTIZANAL VREIZHAT ABAOE 1985

2 PLACE DE LA GARE • 29270 CARHAIX • WWW.BRASSERIE-COREFF.FR

PRODUET E BREIZH

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Bretons en CUISINE

N°40 / Trimestriel
Déc - Janv - Fév 2021/2022

SOCIÉTÉ OUEST-FRANCE, SA à Directoire et Conseil de Surveillance au capital de 300 000 euros
SIÈGE SOCIAL : 10, rue du Breil, 35051 Rennes cedex 9 - Tél. 02 99 32 60 00
SITE INTERNET : www.ouest-france.fr

FONDATEUR DE L'ASSOCIATION POUR LE SOUTIEN DES PRINCIPES DE LA DÉMOCRATIE HUMANISTE : M. François Régis Hutin
PRÉSIDENT DU DIRECTOIRE ET DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : M. Louis Échelard
RÉDACTEUR EN CHEF : M. François-Xavier Lefranc
PRINCIPALE ASSOCIÉE : SIPA (Société d'investissements et de participations).

DIRECTEUR DES SUPPLÉMENTS ET HORS-SÉRIES : Stéphane Baranger
RÉDACTRICE EN CHEF DÉLÉGUÉE - SUPPLÉMENTS ET HORS-SÉRIES : Stéphanie Germain

COORDINATEUR RÉDACTION : Olivier Marie

NOUS CONTACTER :
bretonsencuisine@ouest-france.fr
Tél. 02 99 32 66 94

PUBLICITÉ : Précom Alimentation
Stéphanie Brétéché (Directrice commerciale)
Tél. 02 99 26 42 48

MAQUETTE ET RÉALISATION : Studio graphique Ouest-France
IMPRESSION : Aubin imprimeur - Chemin des Deux-Croix - 86240 Liguge - France
DATE DE PARUTION : novembre 2021, tous droits réservés. Dépôt légal à parution.
N° CPPAP : 0722 K 91455
N° ISSN : 2259-0870

SERVICE ABONNEMENT :
Vous avez une question concernant votre abonnement ou vous souhaitez vous abonner : 02 99 32 66 66 (prix d'un appel local), du lundi au vendredi de 8 h à 18 h et le samedi de 8 h à 12 h 30

Bretons en Cuisine est une marque déposée de Ouest-France - 10, rue du Breil - 35000 Rennes

ONT PARTICIPÉ À LA RÉDACTION DE CE NUMÉRO :
Stéphanie Decourt, Nicolas Legendre, Olivier Marie
RECETTES : Alexandra Beauvais, Jean-Pierre Fréart, Sébastien Merdrignac, Yannick Strottner, Jacques Thorel, Amédé Vicet
STYLISME : Sébastien Merdrignac, Alexandra Pasti
PHOTOS DE RECETTES : Olivier Marie, Julien Mota
PHOTOS DE REPORTAGES : Nicolas Legendre, Olivier Marie

Tous droits de reproduction, même partielle, par quelques procédés que ce soit, réservés pour tous les pays.
Imprimé sur du papier certifié PEFC 100% fabriqué en Espagne, sans fibres recyclées.
Eutrophisation : 0,03 kg/tonne

PEFC 10-31-1601 / Certifié PEFC / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. / pefc-france.org

Coucher de soleil sur l'île Vierge.

Ballotine de saumon, fromage frais et aneth

Après un été indien clément qui nous a permis de prolonger la cuisine des barbecues et des planchas en extérieur, nous voici plongés dans l'hiver, à nous concocter de réconfortants plats de saison que l'on se réserve ou que l'on partage en famille ou avec des amis. Bonne nouvelle, *Bretons en Cuisine* va une fois de plus vous aider à mitonner !
Dans ce numéro, nous ouvrons d'ailleurs une nouvelle rubrique, qui va comme un gant à l'hiver : les recettes traditionnelles de Bretagne. Pour ce faire, nous avons fait appel au chef Jacques Thorel, ancien deux étoiles à La Roche-Bernard et surtout grand connaisseur de la gastronomie bretonne. Au menu de cette première, des brochettes d'avoine au lard, un cake de la Saint-Patrick, un lapin au cidre, etc.
Pour prolonger le plaisir d'une cuisine traditionnelle en Bretagne, suivez donc nos conseils et allez visiter Au Char à Bancs à Plélo, qui propose notamment une fabuleuse potée à la marmite cuite dans la cheminée. Sinon, nous ne saurions que trop vous conseiller une promenade gourmande du côté des Abers, où, même en hiver, vous trouverez des adresses gourmandes de qualité dans un environnement exceptionnel, peut-être le plus beau coin de Bretagne.
Enfin, l'hiver, ce sont évidemment les fêtes qui se profilent. Sans y dédier l'ensemble du numéro, nous avons encore pensé à vous en vous offrant un menu type du réveillon composé d'un homard au whisky breton, d'un jambon de Noël rôti et de mini Alaska aux pommes et poires.
Passez un bon hiver et de belles fêtes gourmandes !

L'équipe de ***Bretons en Cuisine***

Retrouvez-nous sur Facebook
facebook.com/BretonsEnCuisine

et sur Instagram
#bretonsencuisine

Dans un souci de protection de l'environnement, les magazines livrés aux abonnés par portage sont déposés en boîte aux lettres sans emballage plastique.

Sommaire N°40 HIVER 2021

AMUSE-BOUCHE

4 **Agenda gastronomique**
Rendez-vous autour du goût

6 **Nos coups de cœur gourmands**
Sélection de bonnes adresses

10 **Notre sélection shopping**
Tendances du moment

CUISINEZ LA SAISON

14 **Les œufs, les lentilles, le lieu jaune**
Gros plan sur trois produits de saison

26 **Les plats de fêtes**
Des idées pour vos réveillons

NOUVEAU

30 **Recettes traditionnelles de Bretagne**
Jacques Thorel nous ouvre son livre de recettes...

CUISINE BIEN-ÊTRE

38 **L'atout bien-être en hiver**
Par Alexandra Beauvais

DÉFI PÂTISSERIE

42 **Avec un pas à pas**
Par JP le pâtissier

ARTISANS DU GOÛT

46 **Histoires bovines des bords de Loire**
Des vaches et un fumoir au cœur de Nantes

54 **Le bon goût du grand air**
Reportage dans un poulailler bio finistérien

62 **Le Gall, le goût... du beurre**
Découverte de la laiterie de Quimper

70 **Pomme et alchimie**
Connaissez-vous le Pommeau AOC de Bretagne ?

DESTINATIONS GOURMANDES

78 **Paroles de chef**
L'auberge des trois sœurs à Plélo

84 **Balade gourmande**
Abers road en Finistère nord

RETROUVEZ-NOUS

93 **Je m'abonne à Bretons en Cuisine**

94 **Notre carnet d'adresses**

95 **Index des recettes**

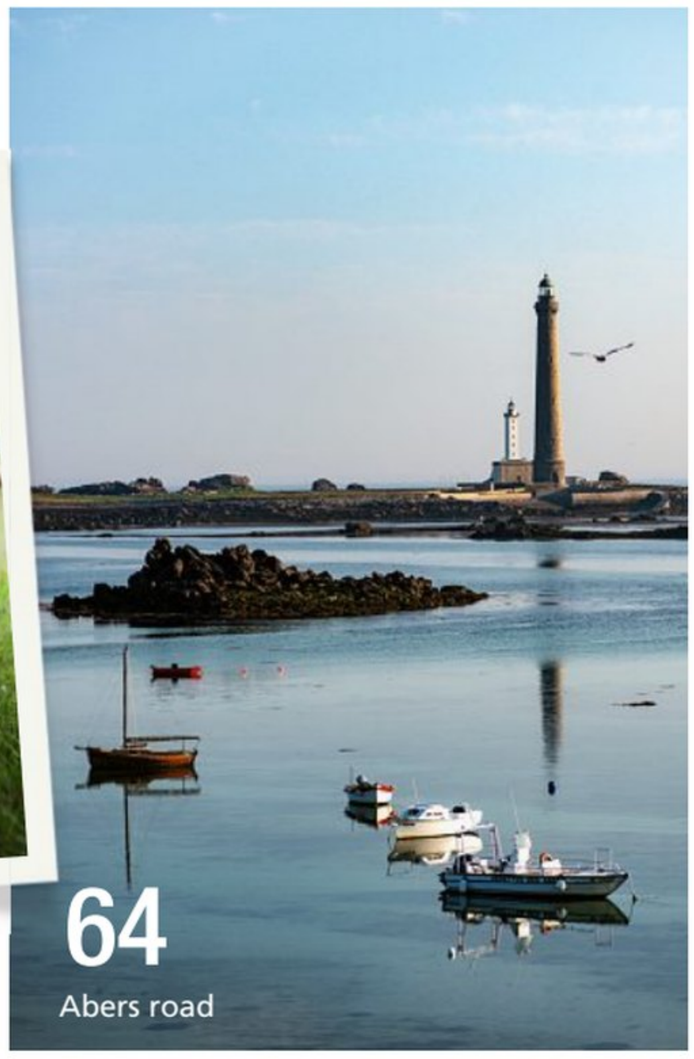
96 **Sommaire du prochain numéro**

10
Petites galettes bretonnes (pages shopping)

33
Coquilles Saint-Jacques grillées, salade de carottes

54
Le bon goût du grand air

70



64
Abers road

Guillaume Juttier, cidrier à Bain-de-Bretagne (Ille-et-Vilaine)

GROIX & NATURE

Recettes & Astuces

Mon huile de Homard

Préparation culinaire à base d'huile de pépins de raisins infusée au Homard
Fabrication artisanale

250 ml

GROIX & NATURE

NINODESIGN - Photo : Erico D'Ario

PRODUIT EN BRETAGNE

Cuisinée avec passion sur l'île de Groix

www.**groix-et-nature**.com

Pour connaître nos points de vente - T. **02 97 86 81 37**

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

AGENDA GASTRONOMIQUE

Envoyez vos informations à l'adresse suivante : **bretonsencuisine@ouest-france.fr**

LANNION (22)

VISITE DE LA DISTILLERIE WARENGHEM

Depuis les alambics jusqu'au chai de vieillissement, venez découvrir la distillerie Armorik qui produit un excellent whisky breton sur la Côte de Granit rose. À travers un parcours visuel et olfactif, vous percerez tous ses secrets de fabrication avant de terminer par une séance de dégustation commentée. Sur réservation uniquement.

Du lundi au vendredi de 10 h à 12 h 30 et de 14 h à 17 h 30.
Route de Guingamp, Boutill, 22300 Lannion.
Horaires et tarifs variables selon les types de visites (de 5 € à 50 €).
Infos et réservations : https://distillerie-warenghem.bzh

RENNES (35)

FOOD MOOD TOUR

«Tu me donnes tes bonnes adresses ? », « Où on pourrait dîner ce soir ? » Si vous êtes de ceux qui sont en manque d'inspiration côté adresses gourmandes, essayez le Food Mood Tour ! Cette balade à pied vous mènera, pendant 3 heures, à la découverte de pépites culinaires rennaises.
En 6 ou 7 haltes, ce sera l'occasion de partager, déguster et échanger avec des restaurateurs locaux tout en se régalant !

Food Mood Tour. Balade de 3 h dans Rennes.
52 € / personne (nourriture et boissons comprises).
Prix dégressifs à partir de 2 personnes et pack famille disponible. 45 € pour les moins de 25 ans.
Réservations : www.foodmood-tour.com

NANTES (44)

BALADES SPORTIVES ET GOURMANDES AVEC LA BALADEUSE

Depuis quelques temps, les balades culinaires ont le vent en poupe. Que vous soyez Nantais ou pas, on vous conseille de tester cette balade originale qui vous permettra de découvrir les lieux emblématiques et les adresses gourmandes de la ville sous un autre angle. L'avantage : vous créez vous-mêmes votre balade en fonction de vos envies culinaires et de votre niveau sportif ! Comme quoi, il est tout à fait possible de brûler des calories tout en se régalant !

Balades sportives et culinaires avec la Baladeuse.
Prix en fonction des balades (devis sur mesure).
Infos et réservations : https://labaladeuse.fr/

QUIMPER (29)

SALON BREIZH NATURE

Le mode de vie de plus en plus naturel est de plus en plus en vogue. Alors ne manquez pas ce salon dédié à la filière bio, aux produits du terroir et au bien-être. Trois journées pour déambuler à la découverte de produits bio dans l'espace « Gastronomie et vins bio », de produits de beauté naturels, mais aussi de nombreux stands sur les nouveaux modes de tourisme vert, l'éco-mode et accessoires. Au programme également : mini ferme pédagogique, ateliers et conférences.

Du 14 au 16 janvier au Parc des Expositions, Quimper Cornouaille. Le vendredi de 14 h à 19 h. Le samedi de 10 h à 19 h. Le dimanche de 10 h à 18 h. Entrée libre.
Programme : http://breizh-nature.bzh/web

TRÉGUNC (29)

VISITE DE LA CONSERVERIE COURTIN

Fondée en 1893, La Conserverie Courtin est l'une des plus anciennes conserveries de Bretagne. Spécialisée dans la confection artisanale de soupes de poissons, rillettes et tartinables de la mer, elle ouvre ses portes au public tout au long de l'année. L'occasion de comprendre les différentes étapes de production, de l'arrivée du poisson en passant par sa préparation jusqu'à sa mise en conserve, avant de faire un petit tour au musée dédié à l'histoire de la pêche et de terminer par une dégustation.

Visite de la Conserverie Courtin. Zone de Kerouel, 29100 Trégunc. Visite libre tous les jours y compris dimanches et jours fériés de 9 h à 19 h. Infos : www.conserverie-courtin.com

VANNES (56)

SALON SAGA

Le Salon de la gastronomie et des arts culinaires revient comme chaque année pour une nouvelle édition sous le signe de la gourmandise : démonstrations de chefs, cours de cuisine et d'œnologie gratuits, concours professionnels ("Boucherie" et "Meilleure galette aux amandes") et amateurs (un conseil : inscrivez-vous sur le site avant !), sans oublier la centaine d'exposants venus présenter leurs produits.

Saga, Salon de la gastronomie et des arts culinaires. Du 27 au 29 novembre. Samedi et dimanche de 10 h à 19 h et lundi de 10 h à 18 h. Le Chorus, Parc du Golfe, 56000 Vannes. Entrée : 5 € (gratuit pour les moins de 12 ans). Infos : www.saga-vannes.fr

◆ Partenaire de Bretons en Cuisine

BINIC (22)

SALON VINS & GASTRONOMIE

Vous êtes bon vivant et appréciez autant les bons vins que la bonne cuisine ? Alors vous ne pouvez pas manquer ce rendez-vous incontournable de l'artisanat gastronomique et viticole. Installé en bord de mer sur la Côte de Goëlo, ce salon invite, pour sa 19e édition, une quarantaine de producteurs et viticulteurs qui vous feront partager leur passion et leur savoir-faire. L'occasion aussi de faire le plein de bons produits du terroir !

Du 11 au 13 février. Salle de l'estran – 2, quai de Courcy, 22520 Binic-Étables-sur-Mer. Le 11 février de 15 h à 19 h. Le 12 février de 10 h à 19 h. Le 13 février de 10 h à 17 h. Entrée gratuite. Infos : http://armor-expo.fr/

◆ Partenaire de Bretons en Cuisine

SAINT-MALO (35)

COURS DE CUISINE L'ATELIER SAVOUREUX

Cuisine du monde, pâtisserie, cuisine vegan et sans gluten, chocolat, poissons, sushis, coquillages locaux, cuisine vietnamienne : quels que soient vos goûts en matière de cuisine, vous trouverez forcément votre bonheur à l'Atelier savoureux. Ici, la cheffe s'inspire de ses origines laotiennes, de son enfance au bord de la mer et de ses voyages pour concocter tout au long de l'année un programme de cours de cuisine aussi éclectique et complet que son savoir-faire.

Cours de cuisine l'Atelier savoureux. À domicile ou à l'Atelier savoureux : 9, avenue Louis Aubert, 35400 Saint-Malo. Tarifs : 99 €/ personne (198 € la formule duo et 75 €/ personne à partir de 3). Réservations : https://lateliersavoureux.com

LA TRINITÉ-SUR-MER (56)

CUISINEZ LA MER ET LE POTAGER

Aux manettes de ce restaurant incontournable qui régale les Morbihannais depuis 1965, le chef Rudy Deniaud propose, deux fois par semaine, de vous faire partager son savoir-faire en matière culinaire. Du simple cours jusqu'à la formule cours de cuisine + repas + initiation à l'œnologie, faites-vous plaisir ou invitez vos proches à parfaire leurs techniques en cuisine tout en passant un moment convivial dans un cadre exceptionnel.

Cours de cuisine restaurant l'Azimut. 1, rue du Men Du, 56470 La Trinité-sur-Mer. Tous les jeudis et samedis de 9 h 30 à 12 h. Tarifs : de 35 € à 65 € selon la formule choisie. Infos et réservations : http://lazimut-latrinite.com

NOS COUPS DE CŒUR GOURMANDS

PAR **OLIVIER MARIE**

RETROUVEZ NOS BONNES ADRESSES EN PAGE 94

RENNES (35)

KEBREIZH

Debriñ devient Kebreizh. Au cœur du centre-ville de Rennes, l'enseigne Debriñ, connue pour être une table de qualité et cuisiner une street-food créative, assume désormais totalement ce deuxième savoir-faire. Exit les menus classiques, Kebreizh s'attaque à un géant de la cuisine de rue : le kebab. La broche trône d'ailleurs à l'entrée du restaurant flanqué de 40 places assises et d'un coin boutique (tee-shirt, casquette, mug…). Elle est garnie des suprêmes et des cuisses de trente poulets de Janzé, préalablement marinés. Le pain, fait dans la cuisine du sous-sol, sait se tenir tout en étant bien moelleux, donnant au final un sandwich délicieux, bien copieux et avec des sauces maison. Ce kebab est également décliné en version végétarienne. À noter les excellentes pommes de terre rôties et les gaufres artisanales. *« Nous voulons redonner ses lettres de noblesse au kebab en cuisinant des produits de qualité, en donnant un certain confort et une ambiance d'aujourd'hui »*, explique Florian Bobès, l'ancien patron et cuisinier de Debriñ, désormais à la tête de Kebreizh avec quelques associés.

Street-food. À partir de 8,90 € le Kebreizh.

PONT-L'ABBÉ (29)

VINS ET VIGNETTES

Oh la belle librairie… ou non, plutôt la belle cave… euh, les deux en fait ! Vins et Vignettes a parfaitement réussi le mariage de la bande dessinée et du vin, au cœur de Pont-l'Abbé. Ici, le choix des bandes dessinées (écologie, romans graphiques, féminisme, coin enfant…) est tout aussi assumé et qualitatif que celui des vins naturels (Domaine Léonine, Maison Valette, Domaine Chahut et Prodiges…), le tout dans une ambiance et une présentation particulièrement soignée (mise en valeur des bouteilles et des BD dans un meuble de métier, un meuble ancien, des tonnelles…). Adèle Arvieux et Nicolas Prieur, respectivement ancienne urbaniste reconvertie libraire (Dialogue à Brest notamment) et ancien vigneron, se sont installés ici en juillet 2021. *« La librairie comme la cave fonctionnent très bien. Pont-l'Abbé est très riche en commerces indépendants, les habitants privilégient leurs commerces plutôt que d'aller courir plus loin dans les zones commerciales. »* Comment leur donner tort !

Cave librairie.

NANTES (44)

L'AMÉNITÉ

Avant même de découvrir l'assiette, L'Aménité nous charme par son élégance. Celle de cette maison du quartier Bouffay avec ses pierres apparentes, ses fauteuils et banquettes confortables, ses tons bleu Klein… On se croirait chez un particulier lorsque l'on monte à l'étage pour s'attabler. Ancien trader de la City puis psychologue reconverti à sa passion, la cuisine, Richard Cornet n'allait quand même pas, dans cette nouvelle vie, recevoir ses hôtes ni envoyer ses assiettes à la va-vite. Ces dernières sont toutes aussi soignées que l'accueil, vous êtes prévenu ! Sans compter le sourcing pointu de la maison qui collabore avec des maraichers bio et des éleveurs de qualité (vache nantaise notamment) pour donner des assiettes vivaces, gourmandes et colorées aux goûts bien tranchés. L'ancien second de Dominic Quirke à Pickles propose également, cela va de soi, une sélection pointue des vins du coin.

Bistronomique. À partir de 19 € le midi et 40 € le soir.

LORIENT (56)

SOURCES

Retour gagnant pour les deux frères morbihannais, Nicolas et Mathieu Le Tirrand. Après être parti faire ses armes à Paris, dans le groupe Ducasse, au Pavillon Ledoyen de Yannick Alléno ou encore plus récemment chez Lasserre, Nicolas Le Tirrand, accompagné de son frère Mathieu en salle a ouvert, début 2020, un restaurant sur le port de Lorient. De l'extérieur on pourrait penser à une petite brasserie moderne, mais en ressortant on se dit que Lorient dispose désormais d'une autre belle table gastronomique ! Une cuisine ouverte sur la salle, une salle ouverte sur les voiliers, on entre tout de suite dans le vif d'un sujet forcément orienté sur la mer mais qui ne délaisse pas l'argoat pour autant. En témoigne ce joli mariage entre un cabillaud voilé d'un lard breton accompagné d'un ragout de cocos de Paimpol relevés de Kari Gosse, la touche lorientaise. Un vrai délice proposé au déjeuner ce jour-là.
Le service est vraiment agréable et très professionnel.

Gastronomique. À partir de 27 € le midi.
À 39 €, 59 € et 86 € le soir.

LE RELECQ-KERHUON (29)

COOK'INN

C'est un container posé depuis février 2020 sur un parking du Relecq-Kerhuon, cerné par un food-truck et quelques autres voitures. A priori rien de très emballant pour venir grignoter le midi et se changer les idées… Détrompez-vous car Cook'Inn va réussir à vous faire passer un bon moment gourmand. Décoré de bric et de broc, le container de Pascale et Alain Tual, aidés de la jeune Manon, propose des burgers gourmands - Mumie's burger à l'émincé de volaille, moutarde à l'ancienne, champignons… ou le pulled-pork sauce barbecue maison et oignons croustillants - et surtout un délicieux fish and chips bien copieux, concocté à base de poisson frais du matin et accompagné d'une sauce tartare et d'un coleslaw maison. Une bière locale en pression, des glaces Jampi ou un cake maison, etc. complètent une offre simple mais cohérente et surtout servie avec une vraie bonne humeur. En prime, la vue imprenable sur la rade de Brest.

Snacking. Burger à partir de 11,50 €, fish'n chips à 12,50 €.

RENNES (35)

CHEZ DAOU

Chez Daou c'est un petit food-truck qui se baladait il n'y a pas si longtemps encore du côté de Saint-Malo et de la Côte d'Émeraude avant de descendre vers Rennes. La bonne humeur de Daou, ancienne ingénieur nutrition-santé, est immédiatement communicative. Mais ne prenez pas uniquement ce food-truck pour une sympathique roulotte. Daou a choisi de faire la différence également dans son approche saine et éco-responsable de la cuisine, favorisant les produits bio (éleveur de Ploubalay, maraîcher de Combourg…), locaux et au maximum en vrac afin de limiter ses déchets. On retiendra cette délicieuse panna cotta de chou-fleur, un mijoté de porc au cidre, un Buddha Bowl à la saucisse bio, un curry de courges au lait de coco, etc.

Food-truck.

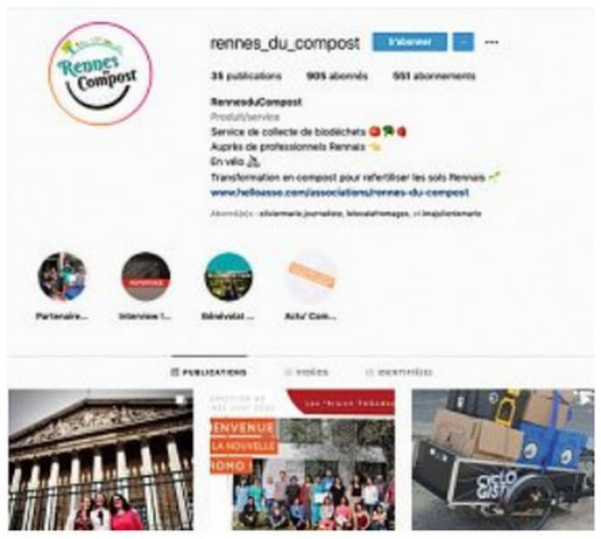
RENNES (35)

LA BASSE COUR

Après des années de réflexions et de travaux collaboratifs, La Basse Cour a donc ouvert à l'automne à La Prévalaye, sur les terres vivrières de Rennes. Ce nom fait référence à la basse-cour de la ferme du chateau de la Prévalaye détruit pendant la guerre. Aujourd'hui, il s'agit d'une guinguette, mais bientôt *« l'idée est d'ouvrir un bistrot dans le bâtiment de la ferme »*, explique Maxime Vignon, l'un des trois porteurs du projet et cuisinier de ce tiers-lieu nourricier qui veut faire le lien entre ville et campagne. Voisin du Jardin des Mille Pas, La Basse Cour travaille en circuits courts avec une carte où le sarrasin est mis en avant tout comme le végétal. Lors de cette première saison d'ouverture on a pu y déguster d'excellentes galettes roulées et garnies de légumes grillés ou d'effilochée de cochon. Une bibliothèque culinaire, soutenue par *Bretons en Cuisine*, y a été installée.

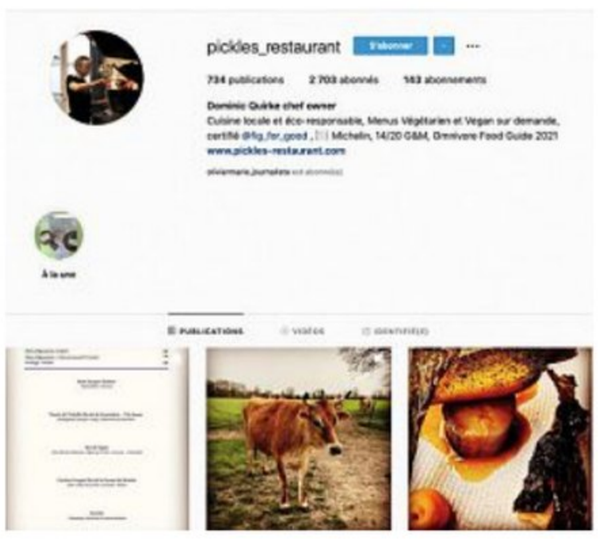
Guinguette. À partir de 8 €.

SUR INSTAGRAM



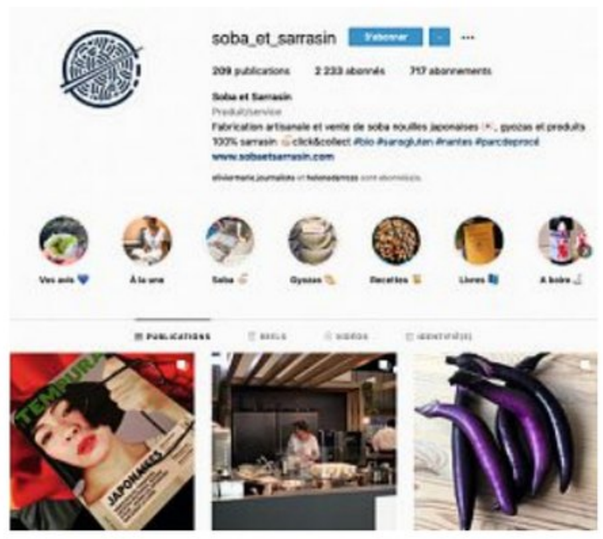
@rennes_du_compost (35)

Une initiative rennaise particulièrement pertinente qui consiste à collecter, à vélo, les biodéchets auprès des professionnels. Ces déchets organiques sont ensuite mis à composter afin d'enrichir la terre de jardins cultivés et d'un maraîcher. Même si nous ne sommes pas dans la cuisine pure, ces initiatives sont à soutenir.



@pickles_restaurant (44)

Outre la découverte régulière des plats concoctés dans ce restaurant créatif, cette page donne à voir tout le travail d'un cuisinier digne de ce nom : ses relations avec les producteurs largement mis en avant ici, les essais en cuisine, vidéos à l'appui, etc. Histoire de faire connaissance avant d'aller déguster !



@soba_et_sarrasin (44)

Une page Instagram (et un site) pour tout savoir sur ces nouilles fraîches au sarrasin emblématiques de la cuisine japonaise ! Des vidéos nous dévoilent la fabrication des soba, cuisinées en nouilles ou en lasagnes, puis vendues ensuite en ligne. D'autres photos nous montrent de jolis plats, livrés quant à eux à Nantes. Un vrai savoir-faire ici maîtrisé. N'hésitez pas à commander !

Retrouvez-nous sur Facebook facebook.com/BretonsEnCuisine **et sur Instagram** #bretonsencuisine

Confiture des Monts d'Arrée

Les 4 Saisons

La nature retrouvée

Pour exalter vos repas de fête !

Découvrez nos gammes d'accompagnements culinaires pour foie gras et fromages.

PRODUIT EN BRETAGNE

confiture4saisons.bzh

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.

SHOPPING
NOTRE SÉLECTION

COOKIES 100 % VÉGÉTAUX

Sans sucre raffiné ni colorants ni additifs, ces cookies fabriqués en Bretagne viennent de débarquer sur le marché du snacking végétal. À suivre (et dévorer) de très près.

◆ Cookies Kalamos.
Cookie frais : 2,20 € (70 g).
Petits cookies croquants : 3,60 € le sachet de 120 g. Instagram.com/kalamos.food

CRÈME GASTRONOMIQUE

Avec sa texture franche et épaisse obtenue grâce à une maturation longue, cette crème entière d'origine 100 % naturelle apportera douceur et onctuosité à vos préparations salées et sucrées.

◆ Crème fraîche gastronomique Le Gall.
1,44 € le pot de 20 cl.
www.laiterie-legall.fr

PETITES GALETTES BRETONNES

La Trinitaine lance une nouvelle collection « nature » : de jolies boîtes rondes personnalisables et réutilisables qui renferment de délicieuses galettes.

◆ Collection Nature « La Trinitaine ».
4,50 € la boîte de 8 galettes (nature, éclats de caramel ou pépites de chocolat).
www.latrinitaine.com

RHUM INTRIGUANT

Café-vanille, fève de cacao, figue-miel, ananas-mangue, coco, cranberry, fraise-sureau… À Monfort-sur-Meu en Ille-et-Vilaine, Nicolas Capelle fabrique d'incroyables rhums arrangés riches en fruits frais à macération lente.

◆ Les rhums de l'Intrig.
34 € la bouteille de 50 cl.
http://lesrhumsdelintrig.fr

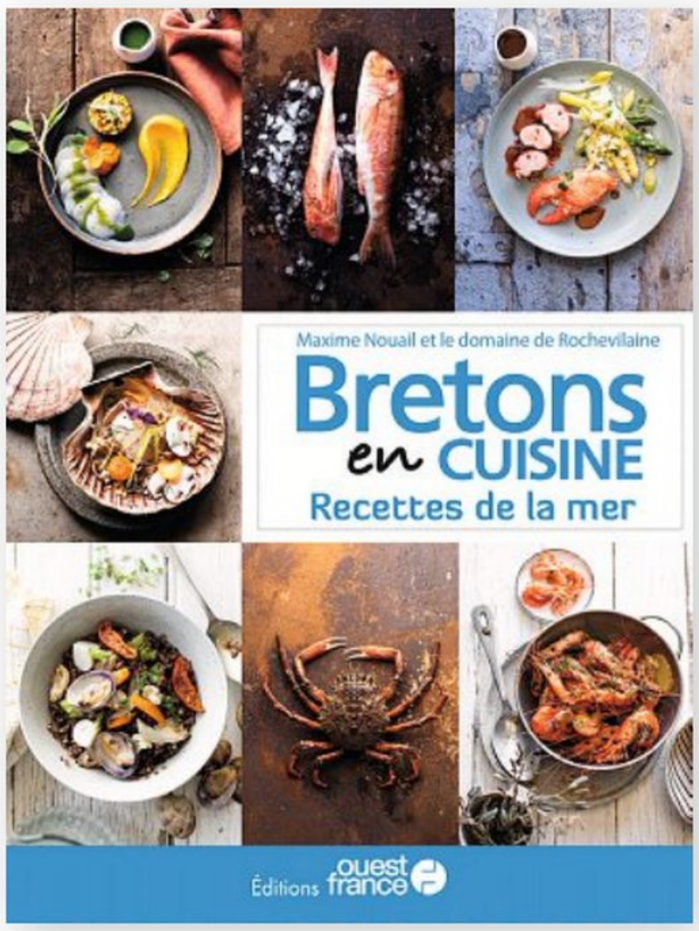
INFUSION REMINÉRALISANTE

Vous cherchez une alternative saine aux sodas et boissons sucrées ? Essayez cette boisson à base de sève de bouleau fermentée et d'infusions de plantes, racines et fruits !

◆ Infusion de sève de bouleau fermentée Sève Ice.
25 € les 8 bouteilles de 25 cl.
www.seve-de-bouleau-bio.fr

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

Envoyez vos informations à l'adresse suivante : **bretonsencuisine@ouest-france.fr**



Version luxe du hors-série Bretons en Cuisine paru à l'été 2021.

« RECETTES DE LA MER »

Dans cet ouvrage, le chef breton Maxime Nouail partage ses recettes qui magnifient les produits de la mer.

◆ **« Bretons en Cuisine – Recettes de la mer ». Textes : Maxime Nouail. Photos : Olivier Marie, Sébastien Merdrignac et Julien Mota. 144 pages. 150 photos. 19,90 €. Éditions Ouest-France.**

L'ESSENTIEL DES SAUCES

Bolo, Rougail, Pesto, Tomato, Ratata, Tatatin : parce qu'on a toujours besoin de sauces de base en cuisine pour mitonner des petits plats en dernière minute, on adopte ce coffret gourmand ET pratique !

◆ **Coffret gourmand « Basique ». 30 € le coffret de 6 pots. https://conserveriebasique.fr**

CUISINEZ, CONSERVEZ, CHAUFFEZ !

Grâce à cette gamme de plats en verre borosilicate, vous pourrez réaliser de bons petits plats, les cuire au four, les conserver au frais puis les réchauffer au micro-ondes. Pratique non ?

◆ **Plat en verre avec couvercle à valves vapeur - Cook & Heat de Pyrex. À partir de 10,50 €. www.pyrex.fr**

COOKIE MACHINE

Un anniversaire, une naissance, un mariage ? Toutes les occasions sont bonnes pour offrir des biscuits personnalisés. Grâce à cette appli, vos cookies seront absolument uniques !

◆ **Cookie machine. 27 € le coffret de 6 biscuits personnalisés. https://lesaventuriersdubiscuit.com**

LA GOURMANDISE EST DANS LE POT

Près de Pont-Aven, la famille Tanguy fabrique de délicieux sorbets et crèmes glacées bio à partir du bon lait et de la crème qu'ils produisent sur l'exploitation familiale.

◆ **Glaces bio La gourmandise est dans le pré. 5 € le pot de 350 ml. https://lagourmandiseestdanslepre.fr**

NATURE DE BRETON

Fabriqué dans une laiterie de Quimper, ce beurre est exclusivement élaboré à partir de crème bretonne et conservé dans un emballage recyclable inédit en France ! Un plaisir authentique.

◆ **Beurre « Nature de Breton » doux ou demi-sel. 2,10 € la plaquette de 250 g. Disponible en GMS.**

COFFRET GOURMAND

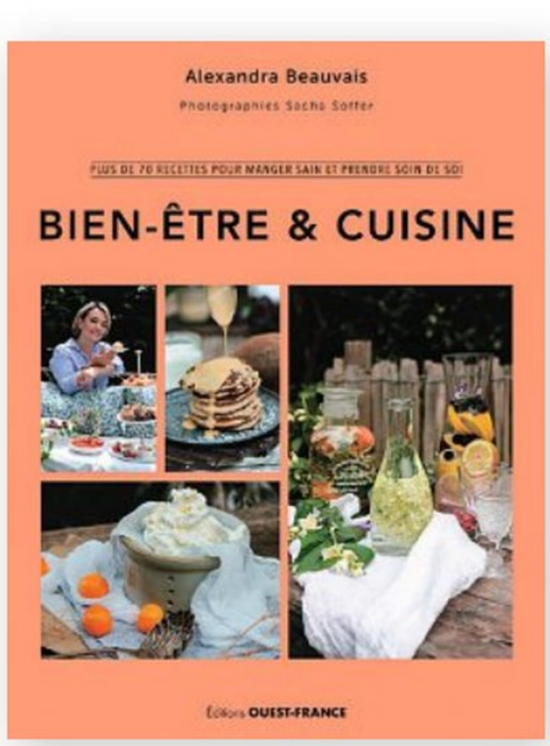
Attention, collaboration gourmande ! Dans ce coffret, Champiluxe s'associe à quatre producteurs bretons pour vous faire découvrir crème de foie, cidre, fromage et andouille, le tout local bien sûr !

◆ **Coffret Champiluxe et Compagnons. 49,90 € le coffret. https://champiluxe.com**

PAR ICI LES BONNES SOUPES !

Fabriquées dans la région nantaise, ces soupes artisanales à base de légumes issus des surplus de productions agricoles vont vous réchauffer tout l'hiver : potimarron curcuma, carottes coco curry, courgettes pois cassés…

◆ **Soupes PotPote. 3,50 € la bouteille de 25 cl. www.atelierpotpote.com https://solide.bzh**



« BIEN-ÊTRE ET CUISINE #2 »

Après un premier ouvrage sur la cuisine bien-être, la cheffe Alexandra Beauvais revient avec un second opus pour mieux cuisiner au quotidien et se faire du bien.

◆ **« Bien-être et Cuisine #2 » d'Alexandra Beauvais. Photos : Sacha Soffer. 176 pages. 80 photos. 19,90 €. Éditions Ouest-France.**

DU BON PORC CELTE

Élaborées avec des porcs élevés en plein air, ces terrines de campagne existent également en version « blé noir ». Parfaites à l'heure de l'apéro sur des toasts grillés, accompagnés de cornichons.

◆ **Terrine de porc celte « La ferme celtique ». 4 € le pot de 90 g. www.la-ferme-celtique.com**

Saga
VANNES Gastronomie

27 28 29 NOVEMBRE

CONCOURS DE CUISINE AMATEUR

inscrivez-vous
saga-vannes.fr

Vannes | Parc Chorus

TOP SAGA
2021 3ÈME ÉDITION
pendant le

Salon de la GASTRONOMIE & des ARTS CULINAIRES

27.28.29 NOVEMBRE
VANNES
CHORUS PARC EXPO

+ DE 100 EXPOSANTS
COURS DE CUISINE & ŒNOLOGIE
DE NOMBREUSES ANIMATIONS...

infos & programme saga-vannes.fr

agenceandgo.com

CUISINEZ **LA SAISON**

TEXTES **STÉPHANIE DECOURT** / RECETTES ET STYLISME **SÉBASTIEN MERDRIGNAC** / PHOTOS RECETTES **JULIEN MOTA**

Une poule pond en moyenne 100 œufs par an mais cela peut aller jusqu'à 220 pour les plus fécondes.

Attention, la teinte de la coquille dépend de la race de la poule et non de la qualité de l'œuf.

Gare aux mentions trompeuses ! Les indications "Œufs de ferme" ou "de basse-cour" ne veulent rien dire.

Comptez 3 min de cuisson pour un œuf coque, 6 min pour un œuf mollet et 9 min pour un œuf dur.

Les Français aiment les œufs roux ou rosés, tandis que les Anglo-Saxons préfèrent les blancs.

Les oeufs

FAITES-EN TOUT UN PLAT !

À la coque, en omelette, brouillé, au plat…
L'œuf est un vrai touche-à-tout et se retrouve dans un nombre infini de plats ! En version sucrée ou salée, il fait partie des indispensables en cuisine.
Il existe des œufs d'autruche, de caille, de cane, d'oie, mais le plus consommé reste l'œuf de poule. Considéré comme la source de protéines la moins chère du marché, il est consommé depuis les temps les plus anciens (l'Antiquité, voire la Préhistoire). Mais c'est au Moyen Âge qu'il devient un aliment de base en France. Aujourd'hui, nous consommons en moyenne 217 œufs par an et par personne.

BIEN CHOISIR SES ŒUFS…

Choisir un bon œuf n'est pas aussi simple que cela peut paraître. En effet, il existe plusieurs critères de choix. Sa taille tout d'abord : S (moins de 53 g), M (entre 53 et 63 g), L (entre 63 et 73 g) et XL (plus de 73 g). Ensuite, son système d'élevage selon une classification de 0 à 3 : 0 pour les œufs bio, 1 pour les œufs de poules élevées en plein air, 2 pour les œufs de poules élevées au sol et enfin 3 pour les œufs de poules élevées en cage ou en batterie. Il va sans dire qu'il faut bien évidemment privilégier celui des catégories 0 et 1 !

… ET LES CONSERVER AU MIEUX

Avant de les utiliser, quelques précautions sont à prendre. Vérifiez leur date : ils doivent être consommés dans les 28 jours suivant leur date de ponte et sont "extra-frais" les 9 premiers jours.
Frais ou pas, jetez ceux dont la coquille est fêlée !
Pour les conserver, mettez-les au frais, la tête en bas, afin d'atténuer les échanges gazeux avec le frigo.
Il est également possible de les garder à température ambiante en ne dépassant toutefois jamais les 25 degrés. Un doute sur la fraîcheur d'un œuf ? Plongez-le dans un bol rempli d'eau. S'il flotte c'est qu'il n'est plus frais. S'il coule, il est bon pour être consommé.

UNE INFINITÉ D'UTILISATIONS EN CUISINE

En cuisine, difficile de dresser une liste exhaustive de toutes ses applications : frit, cocotte, mimosa, bénédicte, en tortilla, en frittata…
Les recettes sont légion ! Il entre aussi dans la composition de nombreuses préparations comme les gâteaux, les pâtes, les flans, les crèmes, les quiches, les sauces (mayonnaise, etc.)
Impossible de s'en passer !

ÉCONOMIQUE ET BON POUR LA SANTÉ

Peu calorique, il n'apporte que 90 kcal/100 g (75 dans le jaune et 15 dans le blanc).
Excellente source de protéines, il est un aliment très intéressant sur le plan nutritionnel de par sa richesse en vitamines (D, E, K et B2), minéraux, oligo-éléments, antioxydants et acides gras insaturés.

ŒUFS À LA COQUE
et mouillettes au blé noir

Entrée facile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 10 min – Cuisson : 8 min

◆ 4 œufs de petit calibre ◆ 1 galette de blé noir
◆ 20 g de fromage râpé (d'une tomme locale)
◆ 8 brins de ciboulette ◆ 20 g de beurre fondu
◆ Fleur de sel et poivre du moulin

◆ Préchauffer le four à 180 °C (th. 5) en mode gril. ◆ Détailler la galette en bandelettes de 2 cm sur 10 cm environ. ◆ Les déposer sur une plaque de cuisson avec une feuille de papier sulfurisé. ◆ Parsemer de fromage râpé, arroser de beurre fondu et passer 5 min sous le gril du four. ◆ Laver, égoutter puis tailler finement la ciboulette. ◆ Plonger les œufs 3 min dans une casserole d'eau bouillante. En fin de cuisson les déposer dans un récipient d'eau froide pour stopper la cuisson. ◆ Ouvrir chaque œuf, saler, poivrer, parsemer de ciboulette et servir accompagné de mouillettes au blé noir.

SCOTCH EGG, PANURE DE KASHA,
moutarde au miel

Entrée facile & bon marché – Pour 4 personnes
Préparation : 35 min – Cuisson : 15 min

◆ 4 œufs + 2 pour la farce et la panure ◆ 200 g de haché de porc maigre ◆ 1 oignon ◆ 6 c. à s. de moutarde ◆ 2 c. à s. de miel de sarrasin ◆ Quelques brins de persil ◆ 2 c. à s. de farine ◆ 60 g de chapelure de pain ◆ 20 g de kasha mixé (sarrasin torréfié) ◆ 2 poignées de roquette ◆ 1 pincée de paprika fumé (ou neutre) ◆ 30 cl d'huile végétale ◆ Sel et poivre du moulin

◆ Cuire 4 œufs dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 6 min, puis les refroidir dans un récipient d'eau glacée. ◆ Peler puis ciseler l'oignon avant de l'ajouter dans la cuve d'un robot mixeur avec le haché de porc. ◆ Ajouter le paprika, 1 c. à s. de moutarde, le persil grossièrement coupé et équeuté ainsi que 2 jaunes d'œufs (réserver les 2 blancs pour la panure). ◆ Saler, poivrer et mixer le tout. ◆ Diviser en 4 boules égales puis découper 4 carrés de film alimentaire et aplatir en rond chaque boule de farce. ◆ Écaler les 4 œufs et les essuyer en les déposant sur un papier absorbant. ◆ Déposer 1 œuf sur chaque galette de farce et replier le tout afin de former une boule parfaite puis refermer le film autour de l'œuf farci pour lui donner une forme régulière. ◆ Passer successivement chaque œuf farci (en ayant au préalable retiré le film alimentaire) dans une assiette creuse de farine puis de blancs d'œufs battus puis dans la chapelure de pain additionnée de kasha. ◆ Plonger délicatement les œufs panés dans un bain d'huile à 170 °C et laisser cuire 5 min en les retournant régulièrement afin d'uniformiser la coloration. ◆ Égoutter sur un papier absorbant. ◆ Réaliser la moutarde au miel en mélangeant le reste de moutarde et le miel. ◆ Dresser les œufs coupés en deux dans une assiette ou un bol garni de roquette et d'herbes de votre choix sans oublier la moutarde au miel.

ŒUFS COCOTTE, CHAMPIGNONS, ÉPINARDS

Entrée facile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 10 min – Cuisson : 15 min

◆ 4 œufs ◆ 4 échalotes
◆ 3 champignons de Paris ◆ 10 pleurotes
◆ 400 g d'épinards ◆ 1 citron jaune
◆ 20 cl de crème liquide
◆ 5 cl d'huile d'olive ◆ 50 g de beurre
◆ 4 tranches de pain de mie ou de campagne
◆ Sel et poivre du moulin

◆ Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). ◆ Peler puis ciseler finement les échalotes. ◆ Laver les champignons à grande eau, les égoutter puis les émincer. ◆ Ajouter le jus du citron sur les champignons, mélanger. ◆ Rincer les épinards à l'eau froide, égoutter et retirer les côtes des feuilles (la partie fibreuse de la tige). ◆ Dans un sautoir ou grande poêle, déposer 30 g de beurre, ajouter les échalotes et laisser fondre 2 min à feu modéré. ◆ Ajouter les champignons, laisser suer jusqu'à évaporation de l'eau de végétation puis ajouter les épinards et cuire 2 min supplémentaires, saler, poivrer. ◆ Beurrer 4 bols ou ramequins, ajouter un peu de crème liquide dans chacun des bols, saler légèrement et ajouter la garniture épinards, champignons. ◆ Ajouter 1 œuf dans chacun des ramequins, le reste de crème et enfourner pendant 10 min. ◆ Déguster avec des croûtons ou mouillettes de pain badigeonnés d'huile d'olive puis toastés.

Astuce

Citronner les champignons évite à ces derniers de noircir.

Retrouvez cette recette en vidéo sur **www.ouest-france.fr**/le-mag/cuisine/bretons-en-cuisine/videos/

ŒUFS MAUVES MARINÉS ET SALADE DE BETTERAVES

Entrée facile & bon marché
Pour 4 personnes – Préparation : 35 min
Cuisson : 10 min – Repos : 8 h

◆ 4 œufs ◆ 3 betteraves de taille moyenne + 1 pour l'accompagnement ◆ 1 oignon ◆ 2 gousses d'ail ◆ 1 pincée de sel ◆ 3 c. à s. de sucre en poudre ◆ 25 cl de vinaigre de cidre ◆ 1 feuille de laurier ◆ 1 c. à c. de graines de moutarde ou de fenouil ◆ 1 c. à c. de graines de coriandre ◆ 1 c. à c. de poivre en grain ◆ 2 poignées de mélange de pousses de betteraves ou mesclun ◆ Quelques germes de betteraves ou alfalfa (facultatif)

◆ Dans une casserole, déposer 3 betteraves, couvrir d'eau à hauteur et porter à ébullition. ◆ Cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 20 à 30 min en fonction de la taille. ◆ Égoutter et rincer à l'eau froide. ◆ Les peler puis les couper en rondelles. ◆ Cuire les œufs 10 min en les plongeant délicatement dans une casserole d'eau à ébullition. ◆ En fin de cuisson, les plonger dans un saladier d'eau glacée avant de les écaler. ◆ Dans une casserole, déposer l'oignon émincé, l'ail dégermé, le sel, le sucre, le vinaigre, le laurier et les épices. ◆ Porter à ébullition et laisser mijoter 5 min puis laisser refroidir à température ambiante. ◆ Dans un grand bocal, ajouter les œufs, les betteraves cuites et la marinade, refermer. ◆ Agiter le tout pour favoriser le mélange de l'ensemble des ingrédients, réserver au réfrigérateur pendant minimum une nuit. ◆ Servir accompagné d'une salade de pousses de betteraves et de la betterave crue taillée finement. L'idée étant d'épater vos convives avec un joli monochrome (les betteraves cuites peuvent être ajoutées en salade à part).

Astuce

Les germes de betteraves ou alfalfa se trouvent assez facilement en magasins bio.

ŒUFS MIMOSA, MAYONNAISE D'HERBES ET HADDOCK

Entrée facile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 25 min – Cuisson : 10 min

- 5 œufs
- 200 g de haddock
- 1 c. à s. de moutarde
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- 20 cl d'huile de pépins de raisin
- 20 cl de lait
- ½ bouquet de cerfeuil
- 4 branches d'estragon
- ½ bouquet d'aneth
- Sel et poivre du moulin

◆ Hacher finement l'ensemble des herbes fraîches, réserver. ◆ Réaliser la mayonnaise d'herbes en mélangeant le jaune d'un œuf avec la moutarde, un peu de sel et du poivre. ◆ Ajouter, tout en mélangeant au fouet, l'huile en filet jusqu'à l'obtention d'une mayonnaise bien ferme. ◆ Terminer en ajoutant le vinaigre puis les herbes et réserver au frais recouvert d'un film hermétique. ◆ Cuire le filet de haddock dans le lait à feu doux pendant 5 à 6 min, sortir de poisson et laisser refroidir. ◆ Cuire les 4 œufs restants 10 min en les plongeant délicatement dans une casserole d'eau à ébullition. En fin de cuisson, les plonger dans un saladier d'eau glacée avant de les écaler. ◆ Couper les œufs en deux dans la longueur, récupérer les jaunes et les écraser à la fourchette. ◆ Ajouter, 2 c. à s. de mayonnaise aux herbes et le haddock émietté, goûter et rectifier l'assaisonnement. ◆ Garnir les blancs d'œufs de la préparation et décorer de jeunes pousses avant de servir pourquoi pas accompagné d'une salade de mesclun.

Astuce

Le haddock est une préparation salée et fumée d'aiglefin. Le cuire dans du lait réduit les mauvaises odeurs liées à la cuisson.

CUISINEZ **LA SAISON**

Les lentilles

En soupes, en purées, mijotées ou en veloutés, elles sont excellentes aussi en salades.

Il existe plusieurs types de lentilles reconnaissables à leur couleur : vertes, blondes, brunes, noires et corail.

Riches en antioxydants, fibres, fer, phosphore, magnésium... elles sont un trésor de bienfaits.

Sans gluten et riches en protéines, elles entrent aisément dans le cadre d'une alimentation santé.

Avant de les faire cuire, rincez-les à l'eau claire en éliminant celles qui flottent.

PETIT SALÉ À LA BRETONNE

Entrée facile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 20 min – Cuisson : 1 h

◆ 400 g de lentilles vertes ◆ 400 g de poitrine de porc demi-sel ◆ 2 saucisses de porc fraîches ou fumée selon les goûts ◆ 3 carottes ◆ 2 branches de céleri ◆ 4 échalotes ◆ 1 oignon ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 bouquet garni ◆ 3 c. à s. d'huile d'olive ◆ 2 clous de girofle ◆ Sel et poivre du moulin

◆ Dans une grande casserole, recouvrir largement les lentilles d'eau froide, ajouter l'oignon pelé et piqué des clous de girofle, 2 carottes pelées et découpées en rondelles, le céleri en morceaux et le bouquet garni. ◆ Porter à ébullition et cuire 30 min en salant seulement quelques minutes avant la fin de la cuisson. ◆ Couvrir d'eau froide la poitrine et laisser cuire 1 h à petits bouillons. ◆ Ajouter les saucisses 20 min avant la fin de la cuisson. ◆ Peler puis émincer les échalotes et l'ail. ◆ Dans une cocotte, chauffer l'huile et faire suer les échalotes et l'ail à feu modéré, ajouter les lentilles légèrement égouttées, les saucisses taillées en tranches épaisses et la poitrine découpée en morceaux. ◆ Rectifier l'assaisonnement et servir sans attendre.

Info produit

Ne pas saler les légumes secs en début de cuisson, cela ralentirait leur temps de cuisson.

LASAGNES VÉGÉTARIENNES, LENTILLES ET LÉGUMES

Plat facile & bon marché – Pour 4 personnes
Préparation : 30 min – Cuisson : 30 min

◆ 200 g de lentilles vertes ◆ 150 g de champignons de Paris ◆ 125 g de mozzarella ◆ 80 g de parmesan ◆ 3 branches de céleri branche ◆ 200 g de poivrons grillés (bocaux) ◆ 2 gousses d'ail ◆ 8 grandes pâtes fraîches à lasagne ◆ 60 cl de sauce tomate ◆ 20 cl d'eau ◆ 1 pincée de piment doux ◆ 1 poignée de pousses d'épinards ◆ 1 c. à c. de cumin ◆ 1 pincée de sucre ◆ 2 c. à s. d'huile d'olive ◆ Sel et poivre du moulin

◆ Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). ◆ Rincer les lentilles à l'eau froide et les cuire à l'eau env. 20 min. ◆ Égoutter les poivrons puis les découper en lanières. ◆ Découper les branches de céleri et les champignons en morceaux. ◆ Dans un grand faitout, faire revenir les gousses d'ail pelées avec l'huile d'olive. ◆ Ajouter le céleri, poivrons et champignons, saler, poivrer et laisser cuire environ 5 min en remuant régulièrement. ◆ Ajouter les épices, la sauce tomate, saler, poivrer et ajouter une pincée de sucre, prolonger la cuisson à feu doux. ◆ Égoutter les lentilles, les ajouter à la sauce tomate additionnée des pousses d'épinards. ◆ Dans un plat à four, déposer une pâte à lasagne, une louche de sauce aux lentilles et légumes, une couche de pâte… alterner et terminer par des tranches de mozzarella et du parmesan râpé. ◆ Enfourner pendant une quinzaine de minutes, sortir du four et laisser reposer quelques minutes avant de servir.

Astuce

Si vous n'avez pas de quoi réaliser une huile de crustacés, vous pouvez la remplacer par une huile végétale du type huile de sésame, huile d'ail...

VELOUTÉ DE PANAIS, LENTILLES GRILLÉES ET HUILE DE CRUSTACÉS

Entrée facile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 25 min – Cuisson : 2 h 45

- 400 g de panais
- 100 g de lentilles beluga (ou vertes)
- 3 échalotes
- 250 g de carapaces de crevettes ou langoustines
- 200 g de crème liquide
- 60 cl de bouillon de légumes
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. d'huile de colza
- 20 cl d'huile de pépins de raisins
- Sel et poivre du moulin

◆ La veille ou le matin même, préchauffer le four à 100 °C (th. 2-3). ◆ Placer les carapaces et débris de crustacés dans un plat à four et enfourner pendant 45 min. ◆ En fin de cuisson, verser l'huile de pépins de raisins sur les carapaces, enfourner à nouveau et laisser infuser 2 h. ◆ Débarrasser et filtrer l'huile puis réserver. ◆ Dans une casserole d'eau sans sel (départ eau froide) cuire les lentilles 20 min. ◆ Égoutter et laisser refroidir. ◆ Peler et ciseler les échalotes. ◆ Éplucher les panais et les découper en morceaux. ◆ Dans une cocotte, déposer puis chauffer l'huile d'olive et faire suer les échalotes puis ajouter le panais, mélanger et verser le bouillon de légumes, couvrir et laisser mijoter une vingtaine de minutes. ◆ Pendant ce temps, faire griller les lentilles 2 min à sec dans une poêle sans cesser de remuer. ◆ Ajouter l'huile de colza et faire sauter les lentilles 8 à 10 min sans cesser de remuer à nouveau, débarrasser et réserver sur un papier absorbant. ◆ Lorsque les panais sont cuits, les mixer à l'aide d'un mixeur plongeant, ajouter la crème liquide et rectifier l'assaisonnement. ◆ Dresser le velouté dans des bols ou assiettes creuses, ajouter les lentilles grillées et quelques gouttes ou filet d'huile de crustacés.

BUDDHA BOWL, LENTILLES ET LÉGUMES

Plat facile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 25 min – Cuisson : 30 min

◆ ½ chou-fleur ◆ 2 carottes ◆ 150 g de riz rond ◆ 150 g de lentilles corail ◆ 2 avocats mûrs ◆ 1 bouquet de coriandre ◆ 50 g de sucre ◆ 10 cl de vinaigre de cidre ◆ 1 pincée de piment en poudre ◆ 1 c. à s. de curry ◆ 15 cl de sauce soja ◆ 1 c. à s. de miel ◆ 2 jus de citron vert ◆ Quelques graines de sésame ◆ Quelques graines de kasha (sarrasin torréfié) ◆ Huile d'olive ◆ Gros sel ◆ Sel et poivre du moulin

◆ Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). ◆ Rincer les lentilles à l'eau froide, égoutter. ◆ Éplucher les carottes puis les découper en fins bâtonnets, réserver. ◆ Rincer le chou puis séparer les sommités, les déposer sur une plaque de cuisson, saupoudrer de curry en poudre, d'une pincée de sel et d'un filet d'huile d'olive puis enfourner pendant 25 à 30 min. ◆ Cuire les lentilles dans une casserole d'eau salée au gros sel pendant une dizaine de minutes. ◆ Cuire le riz à la rizeuse ou dans une casserole d'eau salée au gros sel pendant 12 à 15 min, rafraîchir sous un filet d'eau froide. ◆ Couper les avocats en deux, retirer le noyau puis prélever la chair à l'aide d'une grosse cuillère. ◆ Émincer chaque demi-avocat, intercaler chaque tranche avant de les enrouler délicatement et ainsi former une rosace. ◆ Dans une casserole, faire bouillir ensemble le sucre et le vinaigre et verser sur les carottes en bâtonnets, laisser mariner. ◆ Dresser chaque bol en commençant par déposer le riz puis les lentilles, les carottes, le chou-fleur et l'avocat au centre. ◆ Arroser de sauce soja, miel, jus de citron, piment. Parsemer de graines et de coriandre effeuillée.

le lieu jaune

En ragoût, snacké, entier au four ou en carpaccio, cru ou cuit, il s'accommode de multiples façons !

Sur les étals, privilégiez les lieux jaunes pêchés à la ligne et les calibres de 30 à 40 cm.

Ne le confondez pas avec le lieu noir dont la chair est plus sèche et moins savoureuse.

Sa chair se détachant facilement (sous forme de pétales), ne le cuisez pas trop longtemps !

Comme la lotte, le merlu et le colin, le lieu jaune fait partie de la famille des gadidés.

LIEU JAUNE, PANAIS, POIRE, ÉCUME DE CURRY NOIR

Plat facile & onéreux – Pour 4 personnes
Préparation : 35 min – Cuisson : 30 min

◆ 4 pavés de lieu jaune ◆ 600 g de panais ◆ 1 poire ◆ 15 cl de crème liquide ◆ 20 cl de lait de coco ◆ 2 c. à c. de curry noir (en épicerie fine) ◆ 2 g de lécithine de soja (facultatif) ◆ 80 g de beurre ◆ 1 filet d'huile d'olive ◆ Sel et poivre du moulin

◆ Peler puis découper le panais en morceaux avant de le déposer dans une casserole d'eau salée et cuire 30 min. ◆ En fin de cuisson, égoutter puis passer le panais au moulin ou le mixer à l'aide d'un mixeur plongeant, ajouter la crème et 40 g de beurre, rectifier l'assaisonnement. ◆ Découper la poire en 4 dans la longueur puis la cuire à la poêle avec 20 g de beurre. ◆ Dans une casserole, chauffer à feu doux le lait de coco, la lécithine de soja et le curry noir puis laisser infuser. ◆ Dans une poêle, fondre le reste de beurre avec l'huile d'olive, déposer les pavés de lieu côté peau et cuire 3 à 4 min sur chaque face, le cœur doit rester nacré, saler et poivrer. ◆ Mixer la sauce au mixeur plongeant jusqu'à la formation d'une écume. ◆ Dresser les assiettes en commençant par la purée de panais, le morceau de poire, le pavé de lieu et terminer en déposant l'écume de curry et en décorant de jeunes pousses.

PAVÉ DE LIEU JAUNE CONFIT, JUS DE BUTTERNUT ET CONFIT D'ALGUES

Plat difficile & onéreux – Pour 4 personnes
Préparation : 40 min – Cuisson : 45 min

◆ 4 pavés de lieu jaune ◆ ½ L d'huile de pépins de raisins ◆ 100 g de butternut ◆ 50 g de crème liquide ◆ 1 jus de citron ◆ ½ L d'eau ◆ 25 g de katsuobushi* (bonite séchée) ◆ 15 g d'algues kombu déshydratées* ◆ 40 g de feuilles de nori ◆ 40 g de sauce soja* ◆ 20 g de vinaigre de riz noir (ou balsamique) ◆ 10 g de sucre ◆ Sel, poivre du moulin

◆ Pour le confit d'algues, verser ½ litre d'eau froide dans une casserole, ajouter le kombu et chauffer mais sans faire bouillir pendant 30 min. ◆ Filtrer le bouillon (retirer le kombu) puis ajouter les flocons de katsuobushi. ◆ Récupérer 200 g de ce bouillon (garder le reste pour une soupe miso par exemple) et ajouter la nori, la sauce soja, le vinaigre de riz noir et le sucre. ◆ Lorsque les feuilles de nori sont ramollies, mixer la préparation jusqu'à l'obtention d'une texture bien lisse. ◆ Rectifier l'assaisonnement. ◆ À l'aide d'un extracteur à jus, récupérer le jus de butternut, l'additionner de crème et d'un trait de jus de citron et terminer par un peu de sel. ◆ Si vous n'avez pas d'extracteur, mixer la butternut puis filtrer à l'aide d'une passoire fine. Cette technique vous prendra quelques minutes de plus mais fonctionne également. ◆ Préchauffer le four à 60 °C, déposer les pavés dans un plat de cuisson à rebords, recouvrir d'huile de pépins de raisins ou d'olive selon votre goût et enfourner pendant 15 min. ◆ Dresser le confit d'algues puis le lieu et enfin le jus de butternut et décorer de quelques pousses ou fleurs de saison.

* En magasin bio ou épicerie asiatique.

les plats de fêtes

Zakouski, Sachertorte, Christmas pudding… Chaque pays possède sa recette traditionnelle de Noël.

Homard bleu, huîtres, saint-jacques : la Bretagne regorge de produits stars des fêtes de fin d'année.

Le foie gras, les huîtres et le saumon fumé font partie des mets les plus servis au moment des fêtes.

Soyez attentifs aux accords mets / vin : chaque plat de fête nécessitant une appellation différente.

De l'entrée au dessert, préparez vos plats de fête à l'avance. Le jour J, réchauffez et servez !

Info produit

Clarifier le beurre consiste à le faire fondre pour ensuite éliminer les particules en surface ainsi que le résidu blanchâtre au fond (caséine et lactosérum). Le beurre ainsi clarifié supportera mieux les cuissons à températures élevées et se conservera mieux.

HOMARD SAUCE CHORON ET WHISKY BRETON

Plat assez facile & onéreux
Pour 4 personnes
Préparation : 30 min – Cuisson : 20 min

◆ 4 homards ◆ 8 cl de whisky breton ◆ 8 cl de vinaigre d'alcool blanc ◆ 8 cl de vin blanc sec ◆ 4 g de poivre mignonnette (poivre noir) ◆ ½ botte d'estragon ◆ 2 échalotes ◆ 200 g de beurre ◆ 2 cl d'huile d'olive ◆ 1 c. à s. rase de concentré de tomates ◆ 3 jaunes d'œufs ◆ Sel et poivre du moulin

◆ Préchauffer le four à 200 °C (th. 7). ◆ Dans une casserole ou au bain-marie, faire fondre 180 g de beurre à feu doux pour ensuite le clarifier. ◆ Effeuiller l'estragon puis concasser les feuilles, conserver les tiges. ◆ Dans une casserole sur feu doux, verser le vin blanc, le vinaigre blanc, le poivre noir mignonnette, les tiges d'estragon et les échalotes ciselées puis cuire le tout jusqu'à réduction des 2/3 du volume. ◆ Passer la réduction à l'aide d'une passoire fine pour récupérer le maximum de jus. ◆ Verser le jus obtenu dans une casserole, ajouter les jaunes d'œufs et fouetter vivement de façon à obtenir un sabayon (attention à ne pas cuire les jaunes, cette opération est délicate et doit être réalisée à feu doux). ◆ Incorporer alors progressivement le beurre clarifié. ◆ Lorsque l'ensemble est proche de la texture d'une mayonnaise, ajouter l'estragon haché et le concentré de tomates, puis réserver jusqu'au moment de servir. ◆ Découper les homards en deux dans la longueur, les déposer dans un plat à four, saler légèrement et arroser d'huile d'olive et de 20 g de beurre en morceaux avant d'enfourner pendant une douzaine de minutes. ◆ En fin de cuisson, verser le whisky sur les homards et flamber à l'aide d'un allume-feu. ◆ Servir aussitôt accompagné de la sauce Choron, de riz ou de légumes de votre choix.

JAMBON DE NOËL RÔTI, ORANGES ET AIRELLES

Plat facile & abordable – Pour 4 personnes
Préparation : 35 min – Cuisson : 2 h

◆ 1,5 kg de jambon à rôtir ◆ 15 cl de jus d'orange ◆ 20 cl de bouillon de poule ◆ 50 g de miel ◆ 1 oignon ◆ 2 oranges bio ◆ 200 g d'airelles ◆ 3 c.à.s d'huile d'olive ◆ 1 feuille de laurier ◆ 1 pincée de muscade moulue ◆ 1 bâtonnet de cannelle (ou une pincée en poudre) ◆ 1 poignée de gros sel ◆ Sel et poivre du moulin

◆ La veille, saler le jambon au gros sel, sur toute la surface en le massant à la main, réserver au réfrigérateur. ◆ Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6). Peler et émincer l'oignon. Zester puis presser les oranges, réserver. ◆ Dans une cocotte, verser l'huile d'olive et faire revenir l'oignon. ◆ Rincer le jambon à l'eau puis réaliser des entailles sur le dessus. Le déposer dans une cocotte pour le faire saisir à feux vif pendant 5 min. Ajouter le laurier, les zestes d'oranges et la muscade, saler, poivrer. ◆ Verser les 15 cl de jus d'orange et le jus des oranges pressées dans la cocotte et laisser cuire quelques minutes. Ajouter le bouillon de poule, couvrir et laisser mijoter à feux doux pendant 1 h 30. ◆ En attendant, préparer le glaçage du jambon en mélangeant le miel et la cannelle. ◆ Une fois la cuisson du jambon terminée, le badigeonner de miel, cannelle à l'aide d'un pinceau. Enfourner à nouveau pendant 20 à 30 min jusqu'à ce qu'il soit bien caramélisé. ◆ Filtrer la sauce et ajouter les airelles et quelques zestes d'oranges reservés, rectifier l'assaisonnement et bon appétit !

MINI ALASKA POMMES, POIRES

Dessert difficile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 35 min
Cuisson : 45 min

◆ 200 g de glace à la vanille

Pour la meringue suisse :
◆ 2 blancs d'œufs
◆ 150 g de sucre

Pour la compote de fruits :
◆ 1 poire
◆ 2 pommes
◆ Une pincée de cannelle
◆ 1 étoile de badiane (facultatif)

Pour le biscuit :
◆ 2 œufs
◆ 70 g de sucre
◆ 60 g de farine
◆ 20 g de beurre fondu

◆ Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). **Réaliser le biscuit :** ◆ Mélanger les œufs et le sucre dans un saladier au bain-marie. ◆ Fouetter jusqu'à l'obtention d'une consistance « ruban », le mélange doit être suffisamment monté et ainsi se tenir en le faisant couler du bout du fouet. ◆ Ajouter la farine, mélanger délicatement puis ajouter le beurre fondu. ◆ Étaler sur une feuille de cuisson et enfourner pour 5 à 6 min. **Cuire la compote :** ◆ Éplucher, vider les fruits puis les découper en dés. ◆ Cuire à feu modéré dans une casserole à couvert avec les épices. Refroidir immédiatement en fin de cuisson. ◆ À l'aide d'une spatule, chemiser les moules demi-sphères de glace à la vanille. ◆ Ajouter une cuillère de compotée de fruits puis déposer un disque de biscuit préalablement découpé à l'emporte-pièce au diamètre des moules demi-sphères. Replacer au congélateur pendant minimum 30 min.

Préparer la meringue : ◆ Dans un saladier, mélanger les blancs d'œufs et le sucre puis fouetter au bain-marie jusqu'à ce que le mélange atteigne environ 60 °C (l'utilisation d'un thermomètre peut être utile mais pas indispensable, faites-vous confiance en jaugeant la température, ni trop chaude ni trop froide). ◆ Monter ensuite le mélange au batteur jusqu'à l'obtention d'une consistance « bec d'oiseau ». ◆ Démouler les demi-sphères, les déposer côté galette en dessous, puis les recouvrir de meringue avant de les passer brièvement au chalumeau pour les faire colorer (étape non indispensable mais purement esthétique). ◆ Déguster immédiatement ou replacer au congélateur en n'oubliant pas de les sortir quelques minutes avant la dégustation.

BALLOTINE DE SAUMON, FROMAGE FRAIS ET ANETH

Entrée facile & abordable
Pour 4 personnes
Préparation : 15 min

- 200 g de fromage frais (type Madame Loïk)
- 4 belles tranches de saumon fumé
- ½ citron confit
- 1 citron jaune bio
- 2 branches d'aneth
- 1 pamplemousse rose
- Sel et poivre du moulin

◆ Prélever les suprêmes de pamplemousse. ◆ Prélever les zestes puis le jus du citron (réserver quelques zestes pour la présentation). ◆ Ciseler finement l'aneth en prenant soin de conserver quelques pluches pour la décoration. ◆ Détailler le citron confit en petits dés. ◆ Dans un saladier, mélanger le fromage frais avec les zestes et le jus de citron, l'aneth, les dés de citron confit, saler, poivrer. ◆ Découper 4 carrés de film alimentaire, y déposer les tranches de saumon puis répartir sur chacune la préparation avant de replier de façon à former des ballotines. Réserver au frais. ◆ Au moment de servir, retirer le film alimentaire, saupoudrer des zestes de citron réservés et accompagner des suprêmes de pamplemousse et de pluches d'aneth.

Muscadet 2015
Château Thébaud

CUISINEZ **LA SAISON**

RECETTES **JACQUES THOREL** / PHOTOS **JULIEN MOTA** / STYLISME **ALEXANDRA PASTI**

RECETTES TRADITIONNELLES DE BRETAGNE

Jacques Thorel, ancien chef doublement étoilé de l'Auberge Bretonne à La Roche-Bernard, a puisé dans ses souvenirs gourmands et dans les pages de son livre « Le grand classique de la cuisine bretonne » (éditions Ouest-France), pour nous proposer ces recettes simples et chaleureuses.

CAKE DE LA SAINT-PATRICK

Dessert facile & bon marché
Pour 6 à 8 personnes
Préparation : 15 min – Cuisson : 1 h

◆ 125 g de beurre ◆ 100 g de cassonade ◆ 50 g de miel
◆ 2 œufs ◆ 250 g de farine ◆ 1 sachet de levure chimique
◆ 150 g de raisins de Corinthe ◆ 150 g de raisins de Smyrne
◆ 50 g de cerises confites ◆ 50 g d'écorces d'oranges confites
◆ 50 g d'amandes ◆ 150 g de bière irlandaise

◆ Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
◆ Malaxer le beurre pour obtenir une texture pommade. Le mélanger avec la cassonade et le miel. Ajouter les œufs, la farine et la levure. Puis les fruits confits et les amandes. Mouiller avec la bière. ◆ Mettre dans un moule à cake et cuire à 180 °C pendant 1 h. ◆ Démouler et laisser refroidir sur une grille. ◆ Ce gâteau peut se consommer tout de suite, mais il est encore meilleur après quelques jours de conservation.

BROCHETTE D'AVOINE AU LARD

Snacking facile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 20 min – Cuisson : 1 h 15
Repos : 12 h (1 nuit)

◆ 200 g de farine d'avoine ◆ 1 L d'eau tiède ◆ 50 g de beurre ◆ Poitrine de porc fumée (coupée en très fines tranches) ◆ Pruneaux

◆ Délayer la farine d'avoine avec l'eau tiède. Mettre dans un moule beurré. ◆ Glisser au four au bain marie pendant 1 h (il est préférable de couvrir pendant la cuisson). ◆ Sortir du four et laisser refroidir une nuit. ◆ Le lendemain, couper des cubes de bouillie d'avoine de 1,5 cm de côté. ◆ Envelopper chaque cube dans une tranche de poitrine fumée. ◆ Prendre une brochette et piquer un cube, ensuite un pruneau puis ajouter un cube, selon la longueur de vos brochettes. ◆ Poêler les brochettes dans un flocon de beurre. ◆ Servir bien chaud, c'est très bon à l'apéritif.

COQUILLES SAINT-JACQUES GRILLÉES
salade de carottes

Entrée facile & abordable
Pour 4 personnes
Préparation : 15 min – Cuisson : 5 min
Repos : 2 h

◆ 12 noix de coquilles Saint-Jacques ◆ 750 g de carottes nantaises ◆ 1 pomme fruit ◆ 1 c. à s. d'huile d'olive ◆ 1 c. à c. d'eau de fleur d'oranger ◆ 1 citron ◆ Sel et poivre

Préparer la salade de carottes : ◆ Éplucher les carottes et la pomme. ◆ Les râper soit à la main soit à l'aide d'un robot ménager. ◆ Mélanger l'huile d'olive, l'eau de fleur d'oranger. ◆ Assaisonner à votre goût avec le jus du citron. ◆ Vérifier le sel et le poivre. Laisser reposer 2 h au réfrigérateur. ◆ Griller les noix de saint-jacques et servir la salade de carottes en accompagnement.

Macon 2019
Domaine Mouton

SOLE AUX CREVETTES

Plat facile & onéreux
Pour 4 personnes
Préparation : 20 à 30 min – Cuisson : 15 à 20 min

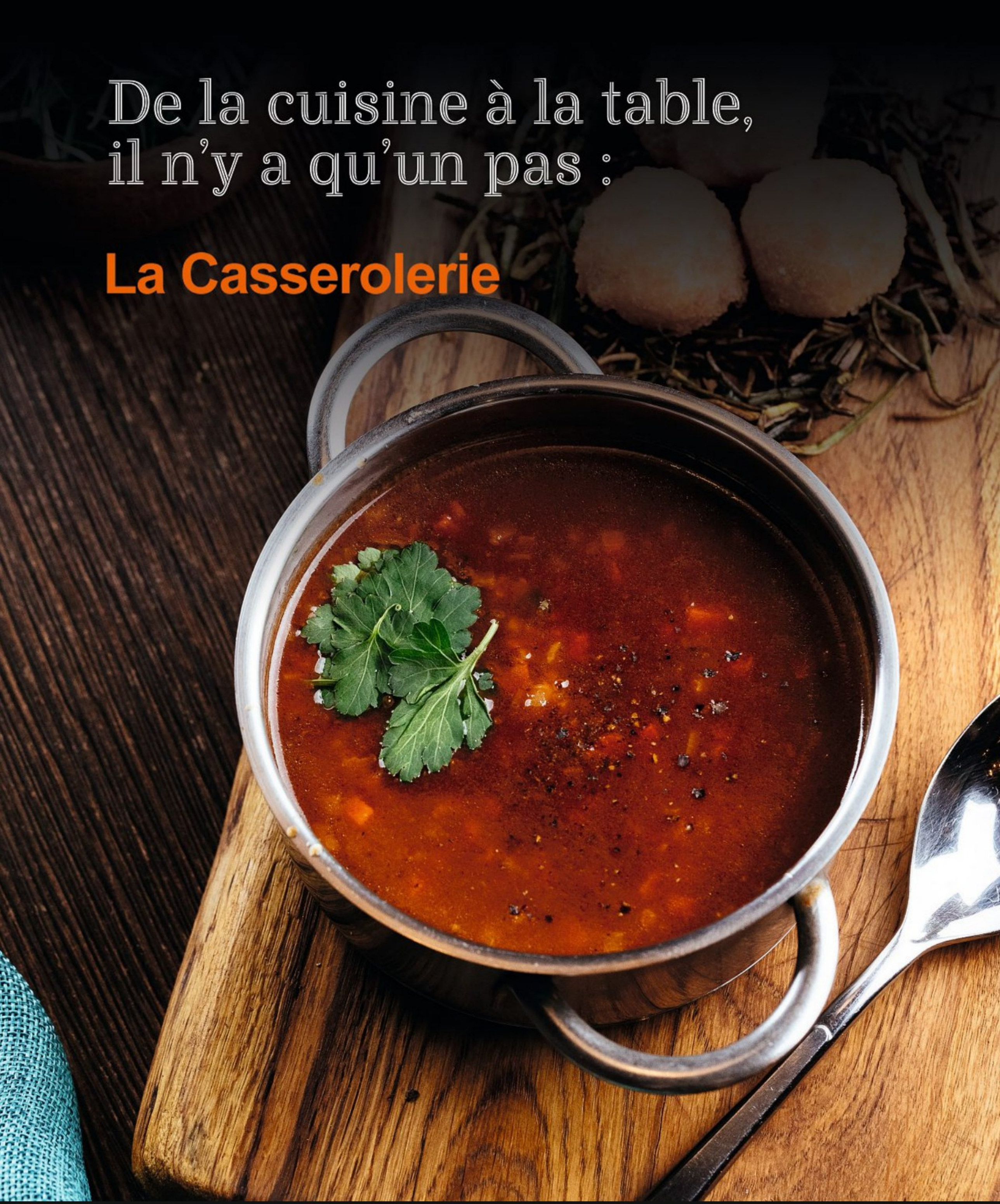
◆ 1 sole de 600 g (ou 4 soles portion) ◆ 300 g de crevettes grises
◆ 100 cl de vin blanc ◆ 100 g de crème fraîche ◆ 100 g de beurre

◆ Bien nettoyer la sole. Ôter les deux peaux. Découper les nageoires aux ciseaux (vous pouvez sinon demander à votre poissonnier de préparer le poisson pour vous). ◆ Mettre la sole dans un plat ovale beurré. Mouiller avec le vin blanc et la crème et mettre au four 10 min à 180 °C (th. 6). ◆ Pendant ce temps, décortiquer les crevettes. Sortir le poisson du four. ◆ Récupérer le jus de cuisson dans une casserole. Émulsionner le jus avec le beurre puis ajouter les crevettes. ◆ Donner une imperceptible ébullition et napper la sole. Glisser la sole au four 3 min et servir bien chaud accompagné d'un riz de votre choix.

Riesling 2019
Domaine Loew

De la cuisine à la table,
il n'y a qu'un pas :

La Casserolerie



Z.I. de Lann Sévelin CAUDAN LORIENT
02 97 36 34 45 - www.lacasserolerie.com

La Casserolerie

Ouvert le lundi : 14h à 19h - Du mardi au samedi : 9h30 - 12h et 14h - 19h

LAPIN AU CIDRE

Plat facile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 20 min – Cuisson : 30 à 40 min

◆ 1 beau lapin fermier bien en chair
◆ 1 bouteille de cidre bouché sec ◆ 1 kg de carottes
◆ 10 petites échalotes ◆ 3 pommes fruits ◆ 1 dl de crème
◆ 1 c. à c. de moutarde ◆ Beurre ◆ Sel et poivre

◆ Faire revenir les morceaux de lapin dans du beurre. ◆ Ajouter les échalotes entières. Saler et poivrer. ◆ Ajouter les carottes coupées en bâtonnets puis mouiller avec le cidre et laisser cuire 20 min. ◆ Lier la sauce avec la moutarde et la crème. ◆ Ajouter les pommes en quartiers. Rectifier l'assaisonnement.
◆ Laisser cuire 5 min et servir.

Minervois blanc 2020
Clos du Gravillas
Retour aux Origines

POMMES CONFITES AU CARAMEL

Dessert facile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 10 min – Cuisson : 2 h

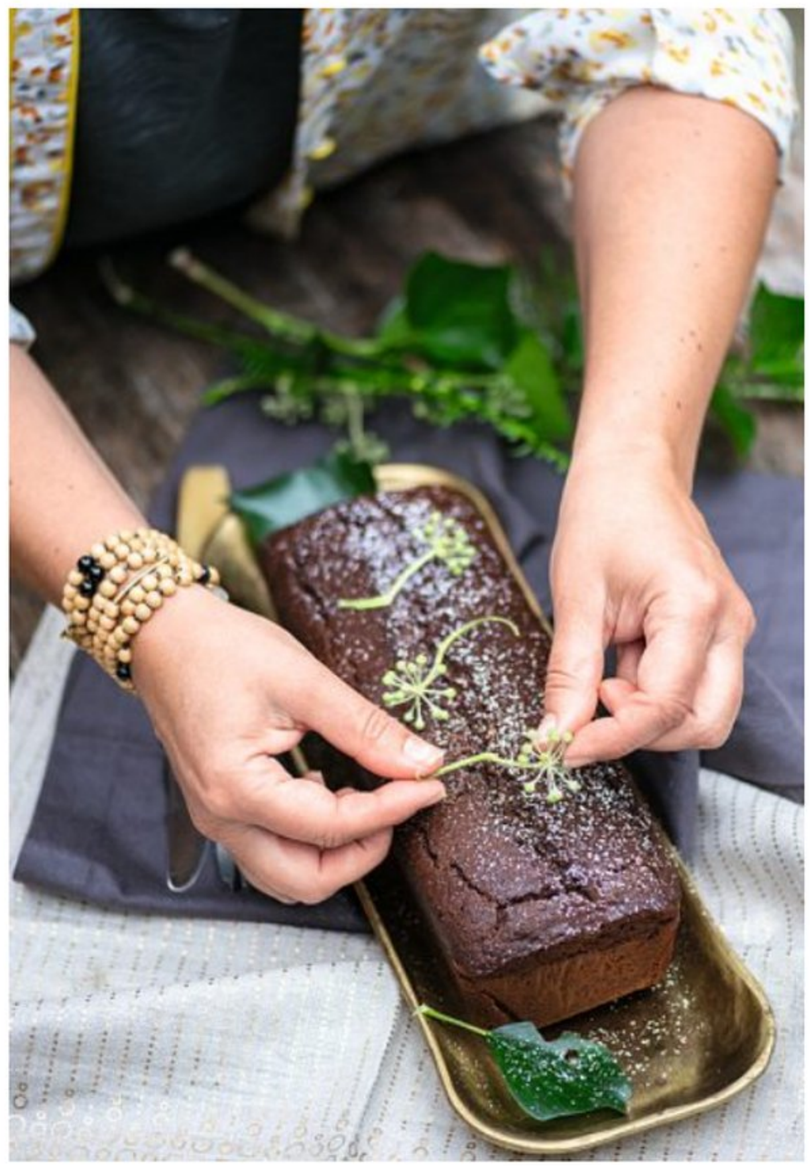
◆ 4 pommes ◆ 60 g de beurre
◆ 1 jus de citron (facultatif)
◆ 12 caramels au beurre salé

◆ Faire chauffer le four à 120 °C (th. 4). ◆ Vider les pommes à l'aide d'un vide-pomme. ◆ Ranger les pommes dans un plat. ◆ Mettre les caramels dans l'orifice des fruits. ◆ Déposer un morceau de beurre sur chaque pomme. ◆ Arroser avec le jus de citron. ◆ Mettre un peu d'eau dans le fond du plat. ◆ Glisser le plat au four pendant 2 h. ◆ Arroser régulièrement. ◆ Servir chaud ou froid suivant votre goût. ◆ On peut accompagner les pommes d'une glace à la vanille.

Astuce

Pour une cuisson rapide,
cuire à 140 °C pendant 1 h.
Plus les pommes cuiront doucement,
meilleures elles seront car moins
elles se dessècheront.

TEXTES ET PHOTOS **OLIVIER MARIE**



L'ATOUT BIEN-ÊTRE EN HIVER

Alexandra Beauvais, notre spécialiste cuisine bien-être

a décidé de cuisiner trois recettes équilibrées.
Saveurs et douceurs sont les maîtres-mots de cette fin d'année.

« Pour cet hiver et pour accueillir cette fin d'année avec sérénité, je vous propose des recettes à partager pleines de saveur et de douceur. Des tapas d'endives pour un apéritif, un diner, ou un brunch ; un pain d'épices qui s'accordera parfaitement à la recette précédente, ou à déguster légèrement grillé avec du beurre salé pour le gouter ou encore servir de base pour préparer des toasts à Noël. Quant à la blanquette de légumes, elle sera parfaite pour accompagner une viande ou un poisson mais également pour être dégustée comme plat végétarien, en y ajoutant des céréales complètes. »

Sur Instagram
#byalexandrabeauvais

Mes conseils

« **L'endive dans les tapas** est très intéressante pour son apport en fibres qui aide à maintenir la glycémie et favorise une meilleure digestion. Pensez à varier les plaisirs en la préparant aussi en salade ou bien cuite à la vapeur ! »

« **Pour la blanquette,** si vous ne pouvez pas cuire les légumes à la vapeur, pas de panique, vous pouvez les faire dorer dans un peu de matière grasse et les cuire à feu doux à couvert avec un peu d'eau et le bouquet garni. Mais la cuisson vapeur a un atout considérable, elle conserve plus facilement les vitamines et le goût des aliments. »

PAIN D'ÉPICES

Goûter facile & bon marché
Pour un pain d'épices
Préparation : 15 min – Cuisson : 1 h 10

◆ 200 g de miel de châtaignier ou de sarrasin
◆ 120 g de farine de sarrasin ◆ 100 g de farine de châtaigne
◆ 75 g de Maïzena ◆ 2 œufs ◆ 20 cl de lait
◆ 150 g de beurre demi-sel ◆ 2 c. à c. de bicarbonate
◆ 1 sachet de levure chimique sans gluten
◆ 2 c. à c. d'épices (spéciale pain d'épices ou avec de l'anis, de la cardamone, de la cannelle, du gingembre, etc.)

◆ Préchauffer le four à 160 °C. ◆ Beurrer un moule à cake et le chemiser avec un papier de cuisson.
Préparation du pain d'épices : ◆ Dans une grande casserole, verser le lait, le miel, les épices et ajouter le beurre coupé en morceaux. ◆ Faire chauffer à feu doux jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. ◆ Hors du feu, couvrir et laisser infuser 10 min puis laisser tiédir. ◆ Dans un saladier, verser les farines, la Maïzena, les œufs, le bicarbonate et la levure chimique. ◆ Verser le lait tiédi. Bien mélanger et verser la préparation dans le moule à cake et enfourner à 160 °C pendant 1 h. ◆ Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau. ◆ Démouler le pain d'épices dès qu'il est refroidi.

Info produit

Le miel a mille et une vertus, néanmoins, cela reste du sucre. Pas de soucis pour l'intégrer dans une alimentation équilibrée. Si vous souhaitez réduire le sucre, allez plutôt vers un miel de châtaigner ou d'acacia à l'index glycémique bas. Le miel de châtaigner sera plus puissant et celui de l'acacia plus doux.

BLANQUETTE DE LÉGUMES VAPEUR

Plat facile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 20 min – Cuisson : 30 min

◆ 5 carottes ◆ 4 pommes de terre ◆ 1 oignon de Roscoff
◆ 2 poireaux ◆ 1 bouquet garni (thym, romarin, laurier)
◆ 40 g de beurre demi-sel ◆ 40 g de Maïzena
◆ Fleur de sel ◆ Poivre du moulin

Préparation des légumes : ◆ Laver et éplucher les pommes de terre, les carottes et l'oignon. ◆ Laver et couper en tronçons les poireaux. ◆ Couper les pommes de terre, les carottes et l'oignon en morceaux.
Préparation du roux : ◆ Dans une casserole faire fondre le beurre, puis ajouter la Maïzena, remuer à l'aide d'une spatule et cuire pendant quelques minutes. ◆ Débarrasser et laisser refroidir.
Cuisson vapeur : ◆ Disposer les légumes dans le panier vapeur, verser de l'eau dans la partie du dessous, ajouter le bouquet garni dans l'eau et les cuire (le temps varie en fonction de l'appareil utilisé). ◆ Les légumes doivent être légèrement fermes.
Sauce : ◆ Dans une grande casserole, disposer les légumes cuits, ajouter un peu d'eau de cuisson qui aura pris également le goût des légumes. ◆ Faire chauffer à petits bouillons et ajouter le roux froid. ◆ Bien mélanger pour lier la sauce et rectifier l'assaisonnement si besoin. Couvrir et laisser chauffer à feu doux (vous pouvez également ajouter de la crème entière pour plus d'onctuosité). ◆ Servir bien chaud accompagné de riz.

TAPAS D'ENDIVES

Entrée facile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 15 min

◆ 2 endives ◆ 100 g de fromage frais ◆ 1 ou 2 poires
◆ Quelques pickles de légumes (ou 1 oignon)
◆ Paillettes d'algues ◆ Huile d'olive ◆ Fleur de sel
◆ Poivre du moulin

Préparer les endives et les poires : ◆ Laver et effeuiller les endives, bien les essuyer. ◆ Disposer vos feuilles d'endives sur un plat. ◆ Laver, couper la poire en deux, l'épépiner et l'émincer.
Dressage : ◆ À l'intérieur de chaque feuille, déposer 1 cuillerée à café de fromage frais et disposer une fine tranche de poire. ◆ Ajouter des pickles préalablement coupés. À défaut, ajouter une rondelle d'oignon émincé. ◆ Ajouter quelques paillettes d'algues et arroser d'huile d'olive. ◆ Finir par une pointe de fleur de sel et du poivre. ◆ Servir si vous le souhaitez avec quelques amandes.

“ PRENEZ DU BON TEMPS en réalisant nos savoureuses recettes ”

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

TEXTES ET PHOTOS **OLIVIER MARIE**

LE SECRET DU CAKE AUX FRUITS CONFITS

JP, notre expert pâtissier,

Pour les fêtes de fin d'année, JP, notre expert pâtissier nous a concocté un dessert-goûter de saison. Son cake aux fruits confits est fondant à souhait… à condition de suivre ses astuces !

Prendre son temps avec les fruits…

« La principale astuce de ce dessert est vraiment de prendre son temps. Plus vous le nourrirez, plus il sera fondant. Mais déjà, bien avant, lorsque c'est la saison, vous pouvez réaliser votre sirop de fruits confits en plongeant vos fruits dans un mélange eau, sucre, épices. Plus cette étape est réalisée en avance, plus les fruits seront gorgés de sirop et gouteux. Ensuite, vous pouvez les conserver dans un bocal à la cave ou dans un endroit frais et sombre.»

… et avec le cake

« Là encore la réussite du dessert va dépendre du temps que vous allez consacrer à sa préparation. Vous pouvez évidemment tout à fait le manger sans cette étape, mais il sera moins fondant. Pour avoir un cake encore plus moelleux et fondant à l'intérieur, il faut le nourrir régulièrement de sirop. Tout en le gardant dans son moule et son film transparent, j'injecte du sirop à l'intérieur du cake à l'aide d'une grosse seringue (on en trouve facilement dans les pharmacies). Et puis je répète cette opération régulièrement sur 3 jours, à raison de deux fois par jour. Vous allez voir, cela donne un fondant incomparable au cake et vous ne pourrez plus faire autrement ! »

Sur Instagram
#JP_le_meilleur_patissier_m6

CAKE MOELLEUX AUX FRUITS CONFITS

Dessert assez facile & abordable
Pour 6 personnes
Préparation : 35 min – Cuisson : 90 min

Pour le cake : ◆ 300 g de farine
◆ 200 g de beurre demi-sel
◆ 200 g de sucre glace
◆ 5 œufs ◆ 2 c. à c. de levure
Pour les fruits au sirop : ◆ 150 g de raisins secs ◆ 125 g de cerises confites
◆ 150 g de fruits confits ◆ 30 g de vieux rhum
◆ 400 g de sucre ◆ 600 g d'eau ◆ Épices
Matériel : ◆ Moule à cake de 25 cm

LES FRUITS CONFITS AU SIROP

1 – À réaliser l'avant-veille ou même plusieurs jours ou semaines avant. Durée : 10 min. Porter à ébullition l'eau, le sucre et les épices dans une casserole. Hors du feu y plonger les raisins secs et les fruits.

LE CAKE

2 – Durée : 15 min + 90 min de cuisson. Vous pouvez réaliser cette étape à la main (dans un cul-de-poule avec un fouet) ou au robot pâtissier muni du batteur plat. Préchauffer le four à 160 °C (chaleur tournante). Faire fondre le beurre. Mettre le beurre fondu avec le sucre et les œufs. Mélanger grossièrement. Rajouter la levure chimique et la farine et mélanger. Surtout ne pas trop travailler la pâte, elle se rétracterait après cuisson.

3 – Égoutter les fruits confits réalisés auparavant. Bien conserver le sirop, il servira à imbiber le cake.

4 – Pour ne pas voir vos fruits confits tomber au fond du moule à la cuisson, saupoudrez-les de farine. Cela les aidera à rester au milieu du cake.

5 – Mélanger les fruits confits à la pâte.

6-7 – Chemiser le moule à cake de 25 cm avec du papier sulfurisé. Cette étape est importante pour pouvoir démouler le cake après cuisson !

8 – Verser la pâte dans le moule.

Astuce : Pour avoir un cake qui gonfle et qui s'ouvre sur une belle ligne à la cuisson, déposez une ligne de beurre mou sur le haut de votre cake avant cuisson. Pour ce faire, vous pouvez utiliser une poche à douille si vous en avez. Sinon, disposez le beurre mou dans un sac plastique, poussez le beurre mou dans un coin de ce sac et coupez l'extrémité. Et utilisez ce sac comme une poche à douille.

9- Le cake va cuire dans le four 60 min à 160 °C (th.5-6) avec une réserve d'eau pour conserver l'humidité.

10-11-12-13 - À la sortie du four, garder le cake dans son moule. L'imbiber généreusement de sirop, à l'aide d'un pinceau, en plusieurs fois. Une fois refroidi, entourer le moule de film transparent pendant une nuit entière (à température ambiante).

14-15- Les jours suivants, piquer le cake de sirop pour le rendre moelleux (voir astuce p. 42).

LE MONTAGE

16-17-18- Le jour de la dégustation, déballer le cake de son film transparent et de son papier sulfurisé, puis le déposer sur un beau plat. À l'aide d'un pinceau, le faire briller avec le sirop d'imbibage des fruits confits. Décorer à son goût avec des fruits confits et des fruits secs. Déguster à température ambiante pour profiter de son moelleux.

ARTISAN DU GOÛT

TEXTES ET PHOTOS **OLIVIER MARIE** / RECETTES **YANNICK STROTTNER** / PHOTOS RECETTES **JULIEN MOTA** / STYLISME **SÉBASTIEN MERDRIGNAC**

HISTOIRES BOVINES **DES BORDS DE LOIRE**

Autour de Nantes, des amoureux de viandes locales et rustiques élèvent et cuisinent en bonne intelligence. C'est le cas de Benoît Rolland, éleveur de vaches nantaises et des cuisiniers du Marché Noir, adeptes de la viande fumée. Une rareté et un pur délice !

Avec la marée descendante, le gué submersible d'une petite centaine de mètres dévoile peu à peu un pierrier glissant et parfois boueux. C'est le seul passage pédestre pour relier l'île Héron, posée sur la Loire en amont de l'urbaine et bouillonnante île de Nantes. Ici, au cœur de la métropole nantaise, ceinturée par le périphérique passant à moins de 400 mètres, on se croirait pourtant en pleine campagne ligérienne. Labellisée Natura 2000, l'île Héron, interdite d'accès au grand public, est en effet devenue un sanctuaire naturel d'une soixantaine d'hectares, terreau d'une foisonnante biodiversité animale et végétale.

Benoît Rolland vient ici deux fois par semaine rendre visite à un troupeau d'une vingtaine de vaches de race nantaise. *« Je dois être l'un des seuls éleveurs du coin à regarder les horaires des marées avant de venir voir les bêtes ! »* sourit-il en se dirigeant vers le troupeau regroupé au nord de l'île, à proximité de la seule ruine vestige d'une activité humaine. *« Il y avait de l'élevage ici autrefois, ovins et bovins principalement. »* La robe s'éclaircissant avec les beaux jours et plus fauve l'hiver, les Nantaises observent, curieuses, l'arrivée des intrus. *« Elles sont bien ici, au calme, un peu sous cloche. Et lorsque l'herbe se raréfie, j'en sors une douzaine, à gué, que je déplace vers les marais de Saint-Herblain. »*

UNE RACE RUSTIQUE BOUCHÈRE

Laitière utilisée autrefois aux champs, la Nantaise reste aujourd'hui principalement une vache rustique bouchère. Et les restaurateurs, comme le grand public averti, se précipitent pour en cuisiner. *« Récemment j'ai goûté de la viande d'une vache abattue à 14 ans. C'était très intéressant gustativement parlant, avec de la mâche, du persillé et beaucoup de goût. »* En compagnie d'autres éleveurs, Benoît Rolland aimerait d'ailleurs faire

Page précédente - Martin Rautureau et Benoît Grandvalet fument et cuisent des viandes de races anciennes dans d'immenses barbecues texans.

1 - À quelques centaines de mètres du périphérique nantais, un gué se dévoile à marée basse sur la Loire, seul passage pour rejoindre l'île Héron.

2 - Aux côtés de sa vache baptisée Joconde, Benoît Rolland, président de l'association des vaches nantaises, milite pour que cette race devienne emblématique de la cité des ducs de Bretagne.

...

1

2

3

1 - L'entrée du Marché Noir à Port-Lavigne à l'ouest de Nantes.

2-3 - Les viandes de bœuf ou de porc sont régulièrement tournées et laquées de sauces maison afin d'obtenir la meilleure qualité possible.

4-5 - Avant d'être fumés, les travers de porcs sont marinés 4 jours au paprika, graines de fenouil, sel, sucre, ail et poivre. Pendant la cuisson, ils sont laqués au whisky, miel et thym.

davantage connaître cette viande aux consommateurs nantais, d'où l'idée de l'association L'étable nantaise (voir encadré) afin de démocratiser cet élevage. *« Ce serait pas mal que Nantes ait une vache nantaise comme emblème plutôt qu'un éléphant non ? Il faut que les Nantais s'approprient leur terroir. »* Certains le font déjà brillamment...

SMOKERS TEXANS

À une dizaine de kilomètres en aval de l'île Héron, face à l'étier de Bouguenais, de délicieuses effluves franchissent le portail en acier noir d'une maison de Port-Lavigne. L'antre du Marché Noir, les as du « Texan BBQ », caractérisé par d'immenses barbecues fumoirs (les « smokers »), essentiels pour produire du *pulled pork*, des travers laqués, du pastrami... ces viandes fumées que l'on retrouve aujourd'hui dans nombre de plats et autres sandwichs délicieux. En lançant Le Marché Noir, Martin Rautureau et Benoît Grandvalet ont rapidement compris que l'origine des viandes était primordiale. *« On ne fait pas de la bonne viande avec un mauvais élevage ! »* Adeptes de l'approvisionnement local, ces deux amoureux de la « smoked meat » (viande fumée) américaine défrichent alors leur terroir lorsqu'ils s'installent en 2018. *« On n'a pas eu à chercher bien loin puisque Benoît Rolland est notre voisin ! »* La viande de vaches nantaises fait donc partie des toutes premières cuisinées par les deux compères qui proposent aussi

« Chaque semaine on garde du pulled pork et des talons pour faire des rillettes qui s'arrachent ! »

4

5

de la Pie Noir, de l'Angus écossaise, de la Maraichine vendéenne et de la Jersiaise élevées à l'herbe, des cochons bretons bio, etc.

14 H DE CUISSON

Dans la cour de cette maison-laboratoire, les smokers à cheminée tournent à plein, renfermant ici et là des trésors carnés dont la noirceur peut interpeller les non-initiés. *« La première fois que j'ai vu ces incroyables morceaux de viande noircis aux US, je me suis dit mais ce sont des malades, ils brûlent la viande !.. En bon Français je croyais tout connaître... j'ai goûté et je me suis dit « mais qu'est-ce que c'est que ce truc de ouf ! »* Dans ces smokers, les viandes cuisent longuement, sans jamais être directement au contact de la flamme ou de la braise. C'est la chaleur et la fumée qui font leur effet, demandant une technique pointue sur les cuissons. Après quatre jours de marinade, le *pulled pork* cuit quatorze heures avant d'être effiloché à la main ; douze heures de fumaison pour le pastrami ; quatre jours de marinade pour les travers ensuite fumés neuf heures... Et toutes les marinades et les sauces sont faites maison évidemment. De quoi ravir les consommateurs qui se précipitent sur leur stand lors d'événementiels et sur leurs produits commercialisés sous-vide dans quelques boucheries locales ou en ligne.

Le saviez-vous ?

Lancé par plusieurs éleveurs de vaches de race Nantaise, l'Étable nantaise a pour objectif de constituer un troupeau de 50 à 100 bovins nantais pâturant sur des zones naturelles sensibles ou foncières dans la ville de Nantes, afin de constituer le troupeau de base de futurs éleveurs.
« Nous voulons remettre des animaux en ville et créer une filière locale pour répondre aux besoins des restaurateurs et des particuliers nantais. »
Aujourd'hui, on trouve des nantaises en zones périurbaines à Nantes ou Sainte-Luce-sur-Loire.

MAKI D'HUÎTRES ET DE BŒUF

Entrée facile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 30 min – Cuisson : 12 min

◆ 3 feuilles de nori (algue)
◆ 3 feuilles de riz ◆ 150 g de riz à sushi
◆ 4 c. à c. de vinaigre de riz
◆ 15 g de sucre ◆ 2 douzaines d'huîtres
◆ 500 g de bœuf ◆ 2 jaunes d'œufs
◆ 50 g de moutarde ◆ 1 oignon blanc
◆ 50 g de gingembre frais ◆ 10 cl d'huile d'olive ◆ 1 c. à c. de sauce Worcestershire
◆ 50 g de salicorne fraîche
◆ Vinaigre de cidre ◆ 2 échalotes
◆ Sel et poivre du moulin

◆ Cuire le riz comme indiqué sur le paquet, ajouter le vinaigre de riz, le sucre et bien mélanger. ◆ Réserver. ◆ Ouvrir les huîtres et les pocher 15 secondes dans leur eau filtrée bouillante. ◆ Réserver au frais et filtrer de nouveau l'eau de cuisson. ◆ Couper le bœuf au couteau (en brunoise). ◆ Dans un bol, mélanger les jaunes d'œufs, la moutarde, l'oignon blanc haché, la sauce Worcestershire, le gingembre haché, l'huile d'olive et assaisonner puis remuer avec le fouet. ◆ Ajouter la viande à la sauce ainsi que la salicorne émincée. ◆ Rectifier l'assaisonnement. ◆ Déposer les feuilles de nori sur une natte japonaise, étaler une couche mince de riz sur la moitié de la feuille, ajouter une couche de viande travaillée et 3 huîtres sur la longueur.
◆ Rouler les éléments avec la natte en serrant bien, répéter l'opération pour les autres. ◆ Réserver au frais 1 h. ◆ Renouveler la même opération avec les feuilles de riz ramollies avec de l'eau chaude et les mêmes garnitures. ◆ Réserver les rouleaux au frais 1 h.
Dressage : ◆ Tailler chaque rouleau en 6 tronçons de 2 cm et répartir harmonieusement les tronçons enveloppés de noir et de blanc dans les assiettes. ◆ Servir avec la sauce, eau de cuisson, vinaigre de cidre et échalotes émincées.

Astuce

On peut remplacer la feuille de nori par de la laitue de mer pour un esprit encore plus iodé.

FAJITAS AU BŒUF,
fondant d'avocat-pomme, panais mariné

Plat facile & bon marché – Pour 4 personnes
Préparation : 30 min – Cuisson : 12 min

◆ 4 galettes fajitas ◆ 500 g de bœuf ◆ 1 oignon jaune ◆ 1 gros avocat ◆ 2 pommes fruits ◆ 2 panais ◆ 5 cl d'huile d'olive ◆ 2 cl d'huile de colza ◆ 2 cl de vinaigre balsamique blanc ◆ 1 branche de cerfeuil ◆ 50 g de roquette ◆ Tabasco ◆ Sel et poivre du moulin

◆ Éplucher puis couper le panais à l'aide d'une mandoline en fines lanières et déposer dans un saladier. ◆ Ajouter l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le cerfeuil lavé et ciselé, assaisonner, couvrir d'un film alimentaire et réserver à température ambiante. ◆ Peler et ciseler finement l'oignon. ◆ Chauffer l'huile de colza dans une sauteuse, verser les oignons et les blondir 5 min. ◆ Ajouter les pommes fruits épluchées et coupées en tranches puis laisser cuire de nouveau 5 min. ◆ Mettre le bœuf coupé en fines lanières, mélanger 2 min à feu vif pour le faire dorer. ◆ Hors du feu, saler, mettre 4 gouttes de Tabasco, ajouter l'avocat coupé en cube de 1 cm et réserver.
Dressage : ◆ Déposer les galettes de blé sur un plan de travail, garnir le centre de chacune de lanières de panais marinées. ◆ Ajouter la garniture de bœuf chaude, la roquette, refermer les fajitas. ◆ Déposer sur une planche de dégustation et servir aussitôt.

DU BOUT DES DOIGTS, CRACKERS AU BŒUF

Snacking facile & bon marché – Pour 4 personnes
Préparation : 30 min – Cuisson : 10 à 12 min

◆ 4 feuilles de pâte filo ◆ 5 cl de lait ◆ 20 g de sucre en poudre ◆ 150 g de bœuf ◆ 80 g de fromage frais (type Petit Billly) ◆ 1 c. à c. de miel ◆ 1 c. à s. de coriandre fraîche ◆ Sel et poivre du moulin

◆ Préchauffer le four à 170 °C (th. 5-6). ◆ Étaler la pâte filo sur un plan de travail, l'imbiber de lait avec un pinceau, saupoudrer légèrement avec le sucre, recouvrir avec la deuxième feuille de pâte filo, répéter l'opération avec la troisième feuille et recouvrir le tout avec la quatrième sans l'imbiber. ◆ Découper cette superposition en 24 carrés égaux, les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson, recouvrir d'une nouvelle feuille cuisson en ajoutant une plaque pour éviter que la pâte ne gondole. ◆ Cuire au four jusqu'à une légère coloration. ◆ Retirer la plaque du dessus et laisser refroidir les crackers à température ambiante.
Préparation de la farce : ◆ Hacher finement le bœuf au couteau, le mélanger dans un saladier avec le fromage frais, la coriandre hachée, le miel et assaisonner. Laisser au froid.
Dressage : ◆ Prendre 12 crackers, déposer à l'aide d'une poche à pâtisserie une belle goutte de farce sur chacun puis déposer les 12 autres crackers par-dessus. ◆ Disposer les crackers sur une ardoise et servir au moment de l'apéritif.

ROULADE DE BŒUF, GNOCCHI PATATE DOUCE HUILE D'AIL,
coulis de poivron goutte

Plat facile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 40 min – Cuisson : 15 min

◆ 300 g de bœuf ◆ 1 oignon rose
◆ 150 g de poivrons goutte
◆ 1 bouquet d'origan frais
◆ 6 cl d'huile d'olive
◆ 10 cl de crème liquide
◆ Sel et poivre du moulin

Pour les gnocchis :

◆ 600 g de patates douces
◆ 130 g de Maïzena
◆ 130 g de farine de riz
◆ 3 cl d'huile d'ail (ou ail) ◆ 1 œuf

◆ Éplucher les patates douces, les couper en morceaux et les cuire à la vapeur. ◆ Une fois cuites, les écraser à la fourchette avec l'huile d'ail (ou un peu d'ail), ajouter l'œuf, la Maïzena, la farine de riz et mélanger du bout des doigts afin d'obtenir une texture homogène et non collante. ◆ Prendre un morceau de pâte puis le rouler pour obtenir un boudin de 2 cm de diamètre. ◆ Couper celui-ci en tronçons de 3 cm, rouler chaque tronçon sur le dos d'une fourchette de manière à créer des gnocchis réguliers. ◆ Fariner et réserver. ◆ Dans un grand volume d'eau salée bouillante, plonger les gnocchis et retirer lorsqu' ils remontent à la surface. ◆ Réserver. ◆ Faire chauffer l'huile d'olive dans un wok, faire revenir l'oignon rose juste à coloration, ajouter les poivrons goutte, l'origan haché et laisser cuire 5 min. ◆ Mettre les gnocchis, laisser de nouveau 5 min, avant de retirer ajouter la crème liquide et assaisonner.

Dressage : ◆ Dans une assiette creuse, déposer les gnocchis cuisinés, rouler des tranches fines de bœuf, les déposer sur le dessus. ◆ Assaisonner de fleur de sel et ajouter quelques feuilles d'origan.

Astuce

La préparation des gnocchis peut être réalisée la veille, il suffira de les réserver dans un torchon fariné et au frais.

Chinon rouge 2019
Domaine L'Arpenty

MEILLEURE NOUVEAUTÉ

PRODUIT EN BRETAGNE

2021

DES NOUVEAUTÉS à savourer !

SÉLECTIONNÉES POUR VOUS PAR 120 CONSOMMATEURS, CHEFS DE RAYON ET RESTAURATEURS BRETONS

❶ Breizh-Croque
JAMBON FROMAGE
Régalette — 110 salariés
Saint-Nolff (56)

❷ Chips de Sarrasin Nature
AU SEL DE GUÉRANDE
Brets — 257 salariés
Saint-Gérand (56)

❸ Coquilles Saint-Jacques
CUISINÉES AU SARRASIN
Pêcheur de Saveurs — 49 salariés
Saint-Hernin (29)

❹ Galettes d'Avoine
Biscuiterie Brieuc — 43 salariés
Yffiniac (22)

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Plus d'infos sur www.produitenbretagne.bzh

©2020 45 Studio.

ARTISAN DU GOÛT

TEXTES ET PHOTOS **NICOLAS LEGENDRE** / RECETTES **YANNICK STROTTNER** / PHOTOS RECETTES **JULIEN MOTA** / STYLISME **SÉBASTIEN MERDRIGNAC**

LE BON GOÛT DU GRAND AIR

Christian et Gwénaël Kernevez élèvent poulets, pintades, chapons et poulardes biologiques à Pleuven, dans le sud du Finistère. Des volailles charnues, à la viande ferme et goûteuse.

Ça piaille, ça caquette, ça glousse à tout-va, si bien que l'on s'entend à peine parler. Il y a, autour de nous, en cette matinée de fin d'été, plusieurs centaines de poulets et pintades qui n'attendent qu'une chose : que leur éleveur, Christian Kernevez, ouvre les trappes de leur poulailler. Comme chaque matin, ils se précipiteront ensuite vers la prairie attenante, où ils passeront leur journée à la recherche de vers et autres graines. Ainsi va la vie des volatiles dans la ferme biologique de Kerguilavant, à Pleuven, dans le sud du Finistère.

Les volailles de Christian et son fils, Gwénaël, associé sur l'exploitation, disposent chacune de 4 m² d'espace extérieur au minimum. Elles sont nourries sans OGM, avec du blé, de l'orge, du maïs, des pois, de la féverole et du colza cultivés en partie sur les terres de la ferme.

Les bêtes sont élevées durant au moins 110 jours. C'est trente jours de plus que ce qu'impose le cahier des charges de l'Agriculture biologique et environ 75 jours de plus que le temps d'élevage des volailles « conventionnelles ». Objectif, selon Christian : *« Améliorer la qualité de la viande, la rendre plus persillée, plus ferme, avec plus de gras noble. »* Ces choix, ajoute-t-il, relèvent à la fois de *« convictions »* personnelles et d'une adaptation à la *« forte demande »* locale pour des produits plus sains et savoureux.

La ferme de Kerguilavant, pour autant, ne correspond pas au stéréotype du « petit-élevage-bio-dans-la-prairie ». L'exploitation, de grande taille, compte huit poulaillers, une centaine d'hectares de terre et environ 25 hectares de parcours clos destinés aux animaux. Sept salariés épaulent les deux associés, soit 18 bras au total, ce qui n'est pas de trop : outre la culture de céréales et le soin quotidien aux animaux, l'équipe effectue l'abattage sur place (650 bêtes le lundi, 300 le jeudi), ainsi qu'une partie de la transformation et de la commercialisation. Poulets, pintades, chapons et poulardes sont vendus entiers, à la découpe ou bien en saucisses, pâtés, rillettes et autres paupiettes, dans des enseignes biologiques du secteur, sur des marchés et en direct à la ferme. Le prix d'une volaille de Kerguilavant s'avère, bien sûr, supérieur à celui d'une équivalente « standard » : 11,70 euros par kilo pour une cuisse d'un côté, 5 à 6 euros de l'autre. *« C'est le mois d'élevage supplémentaire qui nous coûte le plus cher, car les volailles, plus âgées, mangent davantage*, explique Christian. *Chez nous, il faut environ 4 kg d'aliments pour faire 1 kg de poids vif de viande. En conventionnel, 1,8 kg d'aliments suffit... »*

Page précédente - Christian Kernevez, éleveur à Pleuven, dans l'un des parcours utilisés par ses volailles.

1 - Sauf restrictions temporaires liées, par exemple, aux épidémies de grippe aviaire, les volailles de la ferme de Kerguilavant gambadent quotidiennement à l'air libre.

2 - À l'intérieur des poulaillers, les volailles biologiques disposent d'un espace plus important que celles élevées de façon « conventionnelle ».

CARPACCIO DE CANARD,
pistou de feuilles de roquette, et crème de wasabi

Entrée facile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 45 min – Repos : 24 h

◆ 4 magrets de canard ◆ 30 cl de crème liquide 35% MG ◆ 1 c. à s. de sauce wasabi
◆ Poivre du moulin et sel
Pour le pistou : ◆ 2 petits bouquets de basilic
◆ 1 poignée de feuilles de roquette
◆ 40 g de poudre de noisettes
◆ 5 cl de jus de citron ◆ Huile de noisettes

◆ Verser la sauce wasabi et la crème liquide bien froide dans un saladier puis monter le tout au fouet. Assaisonner. ◆ Parer les magrets en enlevant les nerfs et les aponévroses. ◆ Retirer la graisse et entourer les magrets de papier film alimentaire. ◆ Les congeler bien à plat pendant 24 h.
Réaliser le pistou : ◆ Déposer dans un bol mixeur, la roquette, les feuilles de basilic, la poudre de noisettes, le jus de citron, sel et poivre du moulin.
◆ Mixer et monter à l'huile noisette. Réserver au frais.
Dressage : ◆ Badigeonner au pinceau, le fond des assiettes de pistou.
◆ Trancher au couteau dans la largeur, de fines lamelles de magret de canard, les déposer sur les assiettes, re-badigeonner de pistou. ◆ Décorer de pousses de moutarde (selon la saison) et terminer avec la crème au wasabi.

Bandol blanc 2019
La Bégude

DINDE FARCIE MADE IN BRETAGNE

Plat facile & bon marché
Pour 6 personnes
Préparation : 40 min – Cuisson : 2 h 30

◆ 1 dinde baby (3 kg) vidée
Farce : ◆ 300 g de pain au sarrasin sec ◆ 1 pomme fruit bretonne ◆ 1 oignon de Roscoff ◆ 2 branches de céleri ◆ 2 carottes ◆ 100 g de noix de cajou ◆ 50 g de raisins blonds secs ◆ 85 g de beurre demi-sel ◆ 1 L de bouillon de volaille ◆ 1 c. à c. de feuilles de sauge séchées ◆ 50 g persil frais ◆ Beurre ◆ Sel et poivre du moulin

◆ Faire griller les noix de cajou dans une poêle, les laisser refroidir et les couper grossièrement. ◆ Couper le pain au sarrasin en petits cubes. ◆ Mettre 40 g de beurre dans une poêle et y faire roussir les cubes de pain. ◆ Dans une casserole, faire revenir l'oignon émincé, le céleri haché avec le reste du beurre pendant 5 à 10 min sans coloration. ◆ Ensuite, ajouter le pain, les noix de cajou grillées, la pomme coupée en brunoise, le persil haché, les raisins blonds et les carottes émincées en fines tranches. ◆ Mouiller avec 30 cl de bouillon, ajouter la sauge, saler et poivrer. ◆ Mettre à feu doux et couvrir. ◆ Cuire pendant 1 h en vérifiant toutes les 10 min s'il y a bien assez de liquide, sinon rajouter du bouillon. ◆ Remplir la dinde avec la farce. ◆ Fermer à l'aide d'une aiguille à brider et du fil. ◆ Déposer dans un grand plat à rôtir, ajouter quelques noisettes de beurre et laisser cuire à 180 °C (th. 6) pendant 2 h 30.
Dressage : ◆ Découper la dinde, servir avec la farce (coupée en tranches ou proposée à part) et arroser de jus de cuisson.

POULARDE AU POMMEAU CUITE EN COCOTTE LUTÉE

Plat assez facile & bon marché
Pour 6 personnes
Préparation : 30 min – Cuisson : 55 min

- 1 poularde de 2 kg
- 50 cl de Pommeau
- 2 citrons confits
- 50 cl de fond de volaille
- 100 g de beurre demi-sel
- 3 oignons
- 1 tête d'ail
- 400 g de panais
- 400 g de crosnes
- 1 brun d'origan
- 1 œuf
- Sel et poivre du moulin

Pour la pâte à luter :
- 500 g de farine
- 20 cl d'eau tiède et 5 g de sel

Réaliser la pâte à luter : ◆ Mélanger la farine, l'eau chaude et le sel au batteur ou, à défaut, à la main. ◆ Laisser reposer au frais. – **Préparer la poularde :** ◆ Retirer les abats, assaisonner de sel et de tour de moulin à poivre. ◆ Ficeler et garder au frais.
Pour la garniture : ◆ Éplucher les oignons et les couper en quartier. ◆ Séparer les gousses d'ail (garder la chemise). ◆ Éplucher et tailler en tronçons le panais. ◆ Laver, gratter les crosnes. ◆ Rincer plusieurs fois sous l'eau froide les citrons confits et les détailler en quartiers. ◆ Dans une grande sauteuse, faire revenir avec 80 g de beurre les oignons, les gousses d'ail, le panais, les crosnes pendant 4 à 5 min et assaisonner. – **Cuisson :** ◆ Dans une grande terrine en grès, mettre la garniture de légumes avec l'origan, placer la poularde au centre, verser le fond de volaille et le Pommeau. ◆ Saler, poivrer de nouveau et déposer le restant de beurre sur la poularde. ◆ Mettre le couvercle puis fermer hermétiquement avec la pâte à luter. ◆ À l'aide d'un pinceau, dorer la pâte avec le jaune d'œuf. ◆ Enfourner à four chaud à 240 °C (th. 8) pour 50 min. – **Dressage :** ◆ Sortir la terrine du four et laisser reposer 5 min. ◆ Retirer la pâte, déposer la terrine au centre de la table et servir.

CHAPON À LA BIÈRE DE NOËL,
légumes rôtis au sirop d'érable

Plat assez facile & bon marché
Pour 6 personnes
Préparation : 45 min
Cuisson : 1 h 35

- 1 chapon de 3 kg
- 300 g d'andouille de Guémené
- 200 g de trompettes de la mort
- 2 gros oignons
- 1,5 L de bière de Noël
- 50 cl de fond de volaille
- 3 gousses d'ail rose
- 1 branche de céleri
- 2 carottes
- 1 kg de potimarron
- 300 g de châtaignes
- 100 g de sirop d'érable
- 2 feuilles de laurier
- 1 brin de thym
- 6 cl d'huile
- 100 g de beurre
- 50 g de farine
- Sel et poivre du moulin

◆ Découper le chapon en 8 à 10 morceaux, les faire revenir dans 3 cl d'huile avec 50 g de beurre dans une cocotte, retirer les morceaux colorés et les réserver dans un plat. ◆ Éplucher, émincer les oignons, les carottes, le céleri puis les colorer dans la même cocotte avec la matière grasse restante. ◆ Ajouter les morceaux de chapon aux légumes colorés, mélanger puis ajouter la farine et mélanger. ◆ Ajouter le thym, le laurier, les gousses d'ail rose, puis la bière de Noël, le fond de volaille et assaisonner. ◆ Porter le tout à ébullition, ajouter le morceau d'andouille entier, puis réduire le feu et cuire à couvert pendant 1 h 15 min. ◆ Éplucher, tailler le potimarron en morceaux, puis les faire revenir à la poêle avec l'huile et beurre restants, ajouter les trompettes rincées, le sirop d'érable et laisser cuire 10 min. ◆ En fin de cuisson du chapon, retirer le morceau d'andouille, le couper en dés, les mettre dans la poêle avec les légumes, ajouter les châtaignes, laisser cuire 10 min et assaisonner. ◆ Rectifier l'assaisonnement de la volaille.

Dressage : ◆ Servir le chapon dans un plat profond et la garniture de légumes séparément.

Astuce

Selon votre goût, vous pouvez ajouter une pincée de poudre de pain d'épices dans la garniture.

PIGEON AU VIN RÉDUIT ET RISOTTO DE SARRASIN AUX CHANTERELLES

Plat assez facile & bon marché
Pour 6 personnes
Préparation : 45 min
Cuisson : 50 min

- 6 suprêmes de pigeon
- 1 L de vin rouge
- 4 échalotes
- 60 g de sucre en poudre
- 1 brin de thym
- 5 cl de vinaigre balsamique
- 300 g de graines de sarrasin
- 100 g de chanterelles
- 30 g de beurre
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 oignon
- 30 g d'ail
- 1,5 L de bouillon de volaille
- 60 g de parmesan en poudre
- Sel et poivre du moulin

◆ Éplucher les échalotes et les ciseler en petits dés. ◆ Dans une cocotte, verser le vin rouge, le faire bouillir et flamber, puis baisser le feu. ◆ Ajouter les échalotes, le thym et le sucre, puis laisser cuire pendant 5 min. ◆ Saler les suprêmes de volaille, puis les plonger dans la préparation à base de vin. ◆ Réduire le feu, puis cuire doucement les filets de volaille à couvert pendant environ 15 min. ◆ Égoutter la viande, enlever le thym et faire réduire le liquide de cuisson jusqu'à obtenir une texture semi-épaisse, ajouter le vinaigre balsamique, laisser cuire 5 min. ◆ Filtrer à la passoire fine. ◆ Malaxer le beurre pour lui donner une texture pommade, l'ajouter hors du feu, mélanger au fouet, assaisonner et réserver au chaud. ◆ Éplucher, tailler en brunoise l'oignon (dés d'env. 2 mm). ◆ Dans une poêle chaude avec l'huile d'olive, faire revenir l'oignon, l'ail (épluché, dégermé et broyé au mortier en purée), mettre les graines de sarrasin rincées et remuer pendant 5 min. ◆ Ajouter les chanterelles rincées, émincées et réduire le feu. ◆ Mouiller avec un peu de bouillon, remuer quelques minutes, recommencer au fur et à mesure, en remuant toujours, jusqu'à obtenir un mélange épais et onctueux. ◆ Assaisonner et finir la liaison avec le parmesan en poudre. ◆ Préchauffer le four à 150 °C (th. 5). ◆ Enfourner les suprêmes de volaille pendant 10 min pour les réchauffer, puis les découper. – **Dressage :** ◆ Déposer le risotto de sarrasin dans les assiettes, ajouter les suprêmes de pigeon découpés et napper avec la sauce au vin réduite.

KER RONAN

KER RONAN,
LE MEILLEUR DE LA BRETAGNE

PRODUIT EN BRETAGNE

ARTISAN LAITIER

WWW.KER-RONAN.COM

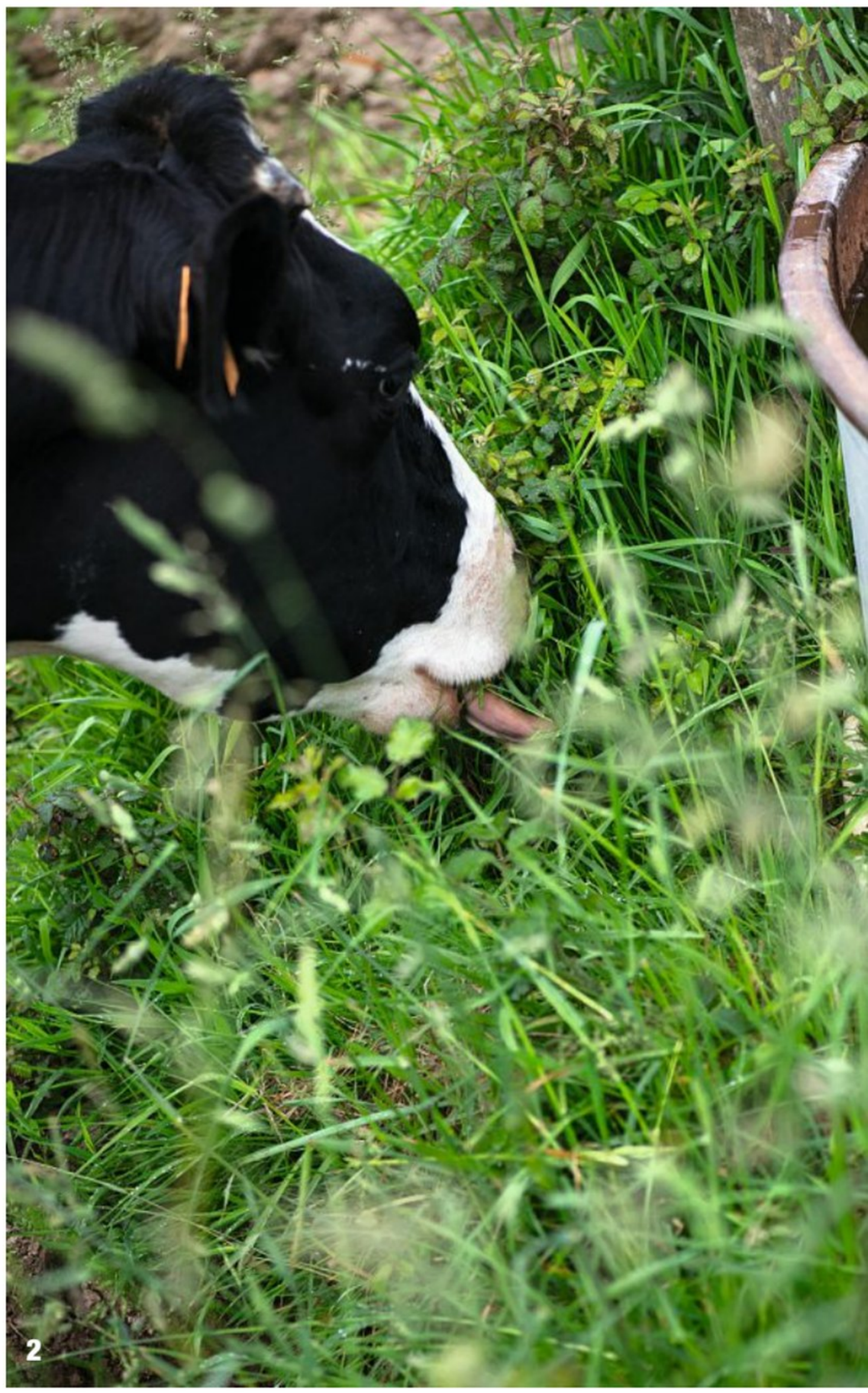
02.97.51.57.79

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SALÉ, TROP SUCRÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

TEXTES ET PHOTOS **OLIVIER MARIE** / RECETTES **AMÉDÉ VICET** / PHOTOS RECETTES **JULIEN MOTA** / STYLISME **SÉBASTIEN MERDRIGNAC**

LE GALL, LE GOÛT… DU BEURRE

1



2

À Quimper, la laiterie Le Gall, qui fêtera ses 100 ans en 2023, produit des beurres de tradition barattés, à la maturation lente et issus de fermes laitières alentour dont quatre-vingt en bio.

Au cœur de la laiterie Le Gall, située à la sortie de Quimper, dans ce qu'il semble déjà être la campagne sud-finistérienne, l'une des quatre barattes tourne à plein. Dans l'immense tambour d'inox de 10 000 litres, la crème se transforme peu à peu en beurre. Du beurre de baratte produit dans la campagne finistérienne, jusqu'ici rien de plus naturel, ni de plus culturel d'ailleurs ! *« C'est un savoir-faire traditionnel réalisé simplement à plus grande échelle »,* explique Pierre-Yves Gourtay, responsable de production chez Le Gall. Et pas question de parler de produit industriel ! *« Nous ne sommes pas dans une production de beurres industriels qui sont réalisés avec des canons à beurre, ce que l'on appelle des butyrateurs. Lorsque nous mettons 24 heures à faire une tonne de beurre, les industriels mettent une heure à faire huit tonnes de beurre. »* C'est dit. Ici, on parle donc de beurre de tradition et ce n'est pas anodin car, dans les années 80, il a fallu tenir contre vents et marées pour persévérer dans le beurre de baratte, moins productif. *« À l'époque personne ne voulait plus de barattes, à tel point qu'elles se donnaient ! Aujourd'hui, le savoir-faire, la tradition reviennent au goût du jour, tant mieux pour nous et pour le consommateur. »*

LA SIGNATURE DES FERMENTS

Avant le barattage, un beurre de tradition, comme celui proposé par la laiterie Le Gall, bénéficie par ailleurs d'une maturation lente des crèmes avec une sélection des ferments lactiques qui permettent aux arômes de se développer. Cette maturation débute après réception et écrémage des laits bio ou conventionnels. *« Chaque laiterie a sa signature,* explique Pierre-Yves Gourtay. *Nous allons donc choisir des ferments en fonction du produit final, et non l'inverse. »* D'autant qu'ici, les ferments, naturellement présents dans le lait du départ, ne sont pas détruits mais bien conservés par la thermisation. *« Nous avons fait ce choix, au détriment de la pasteurisation, afin de conserver une typicité du beurre »,* qui va donc avoir de légères variations de goûts qu'il soit d'été ou d'hiver, lorsque l'alimentation des vaches se modifie. *« Chez nous, les beurres d'hiver sont plus pâles et ceux d'été plus jaunes. On suit la saison ! »*

Page précédente - Coiffé d'une toque pour la photo, Philippe Nataf, le maître beurrier de Le Gall, veille quotidiennement au respect du goût et de la texture du beurre.

1-2 - Yannick Auffret échange avec Rolland Tanguy qui élève, en famille, une centaine de vaches, nourries à l'herbe sur son exploitation bio.

1

2

3

4

Dans les années 80, plus personne ne voulait de barattes !

Au cœur de ce dispositif de production, un homme fait toute la différence : Philippe Nataf, le maître beurrier. *« C'est le seul poste qui ne sera sans doute jamais automatisé. L'humain est ici essentiel,* reconnaît Pierre-Yves Gourtay. *C'est lui qui maîtrise la maturation et s'adapte en travaillant plusieurs types de crèmes pour arriver au produit final. Son expertise est primordiale. »*

DES FERMES CHOYÉES

Pour autant, le meilleur maître beurrier du monde resterait sans doute démuni sans un lait de qualité. Chez Le Gall, la collecte est tout autant choyée que la production. *« Nos laits proviennent de 350 élevages conventionnels et de 80 élevages en bio »,* explique Yannick Auffret, responsable de la collecte. Des élevages bio comme celui des frères Rolland et Alain Tanguy, rejoints récemment par leurs enfants. Au Trévoux près de Pont-Aven, leurs 110 vaches pâturent sur près de 40 ha, changeant de « paddocks » toutes les trois semaines afin de bénéficier d'une meilleure herbe. *« Nous avons de plus en plus d'éleveurs qui favorisent le pâturage et, de fait, 70 à 80 % de la ration des vaches est à base d'herbe »,* note Yannick Auffret qui accompagne au mieux les éleveurs afin qu'ils soient de plus en plus vertueux sur la surface de couchage dans les bâtiments, les points d'abreuvement, l'écornage des veaux… *« En tant que laitier, nous avons tout intérêt à veiller au bien-être des animaux dans les fermes. »*
Sur l'un des côtés de la salle de production de la laiterie, une petite baratte semble se faire oublier. *« Elle date des années 90, ne fait que 150 kg de beurre et était la première consacrée au bio… On y fait aujourd'hui de petites séries pointues. Mais on la garde car cela fait du bien de savoir d'où l'on vient. »*

1-2 - L'une des particularités de la laiterie Le Gall réside dans le barattage du beurre dans d'immenses cuves en inox. Remplies seulement à 30%, elles vont moins compresser la matière, l'oxygéner et ainsi jouer sur le goût et la texture du beurre.

3 - Le barattage permet d'obtenir un beurre moins lisse en goût et en texture, en conservant une certaine typicité des saisons.

4 - À bientôt 100 ans, Le Gall assoit sa légitimité de crèmerie de tradition avec, tout en haut de la gamme, ce beurre grand cru au goût bien affirmé.

TROIS BEURRES AROMATISÉS

Beurre d'algues, beurre de sarrasin et beurre d'agrumes

Entrée assez facile & bon marché
Pour 6 personnes
Préparation : 15 min

Le beurre d'algues :
◆ 2 c. à s. de mélange d'algues séchées (wakamé, dulse, laitue de mer)
◆ 125 g de beurre demi-sel mou
Le beurre de sarrasin :
◆ 30 g de graines de kasha
◆ 125 g de beurre demi-sel mou
Le beurre d'agrumes :
◆ ½ citron vert bio
◆ ½ orange bio
◆ 125 g de beurre demi-sel mou

Pour chacun des 3 beurres ci-dessous, en fin de préparation nous vous invitons à les transvaser dans un petit pot ou les rouler dans un film alimentaire de façon à réaliser un boudin, puis réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
Le beurre d'algues : ◆ Mettre les algues dans un grand récipient d'eau et les laisser se réhydrater pendant 10 min. ◆ Égoutter les algues et bien les sécher avec un papier absorbant. ◆ Concasser le mélange d'algues séchées, puis le mélanger avec le beurre mou. ◆ Servir le beurre d'algues pour accompagner les huîtres ou les fruits de mer.
Le beurre de sarrasin : ◆ Préchauffer le four à 140 °C (th. 4-5). Mettre les graines de kasha dans un plat à four, puis torréfier 30 min à 140 °C. ◆ Transvaser les graines dans un mortier, puis les broyer à l'aide d'un pilon (ou dans un mixeur). ◆ Mélanger la poudre de kasha avec le beurre. ◆ Ce beurre de sarrasin accompagnera du poisson encore chaud, du homard ou des gambas.
Le beurre d'agrumes : ◆ Zester et râper les agrumes, puis mélanger les zestes obtenus avec le beurre. ◆ Ce beurre d'agrumes accompagnera très bien une viande blanche ou un poisson encore chaud.

CREVETTES AU BEURRE ROUGE,
chou rouge aux raisins secs, pickles de betterave

Plat assez facile & abordable
Pour 4 personnes
Préparation : 20 min – Cuisson : 40 min

Les pickles de betterave :
◆ 1 betterave crue ◆ 150 g de vinaigre de cidre ◆ 300 g d'eau ◆ 3 c. à c. de gros sel ◆ 2 c. à c. de poivre en grains ◆ 120 g de sucre roux
Les crevettes et le chou rouge :
◆ 12 crevettes crues ◆ 30 g de beurre ◆ 400 g de chou rouge ◆ 10 cl d'eau ◆ 80 g de raisins secs ◆ Sel ◆ Poivre
Le beurre rouge : ◆ 100 g d'échalotes ◆ 10 ml de vinaigre de vin rouge ◆ 15 cl de vin rouge ◆ 200 g de beurre demi-sel ◆ Sel ◆ Poivre

Réaliser les pickles de betterave : ◆ À l'aide d'une mandoline, couper la betterave en fines rondelles, puis transvaser dans un pot en verre hermétique. ◆ Mettre dans une casserole le vinaigre, l'eau, le gros sel, le poivre et le sucre puis porter à ébullition. ◆ Transvaser la préparation dans le pot avec la betterave et refermer le couvercle. ◆ Réserver une nuit à température ambiante.
Cuire les crevettes et le chou rouge : ◆ Décortiquer les crevettes crues et les mettre dans une poêle avec le beurre. ◆ Faire revenir les crevettes à feu moyen pendant 5 min environ, puis les réserver. ◆ Dans cette même poêle, faire revenir le chou rouge émincé avec 2 pincées de sel pendant 3 à 4 min à feu fort. ◆ Déglacer avec de l'eau, ajouter les raisins secs et cuire à feu doux pendant 15 à 20 min. ◆ Ajouter les crevettes pour les réchauffer et réserver au chaud.
Préparer le beurre blanc : ◆ Ciseler les échalotes, les faire revenir à feu moyen dans une petite casserole avec 10 g de beurre. ◆ Couper le reste du beurre en parcelles et le réserver au réfrigérateur. ◆ Ajouter le vin et le vinaigre et chauffer à feu fort jusqu'à réduction complète (env. 10 min). ◆ Laisser tiédir la préparation, puis chauffer à feu doux. ◆ Sans cesser de mélanger, ajouter les parcelles de beurre petit à petit. ◆ Servir les crevettes et le chou accompagnés de beurre blanc et de pickles de betterave.

Chapon, farci au boudin et fruits secs, légumes grillés.
Chapon breton élevé en plein air

Les bons produits de la ferme d'à côté
FERMIERS d'ARGOAT

Cultivons les saveurs !

Bonnes fêtes avec les Fermiers d'Argoat

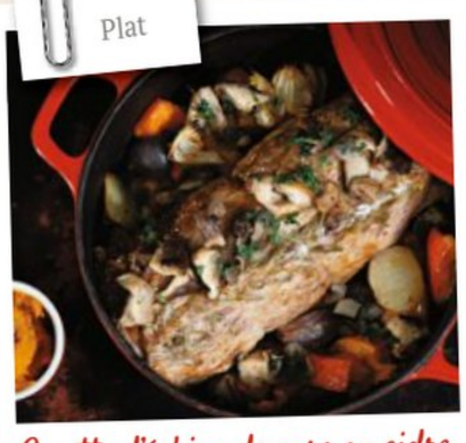
Apéritif

Apéro galettes
au jambon Fermiers d'Argoat

Entrée

Terrine de lapin fermier
& pickles de légumes

Plat



Cocotte d'échine de porc au cidre,
légumes confits, purée de butternut

Dessert

Moelleux aux œufs et amandes
crémeux chocolat - poires confites

Les Fermiers d'Argoat réunissent des éleveurs engagés dans la démarche de la qualité label rouge au sein des filières porcs, volailles, lapins, œufs et charcuterie. En faisant le choix de produits label rouge, vous faites le choix de la qualité et d'un goût supérieur. Vous valorisez aussi le travail et l'implication d'un maillage fort en région Bretagne.

label Rouge

Retrouvez toutes nos recettes festives sur
www.fermiers-dargoat.bzh

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr

APPALOOSA.fr 02 98 79 81 00 - Photos : © Emmanuelle Rodrigue // Cité du goût et des saveurs 22, ShutterStock, Appaloosa.

PATATES DOUCES FARCIES AUX COQUES ET AU BEURRE PERSILLÉ

Plat facile & abordable
Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 60 min

Les patates douces : ◆ 4 patates douces (de taille moyenne)
Les coques : ◆ 500 g de coques ◆ 1 échalote ◆ 10 cl de vin blanc
Le beurre persillé : ◆ 1 échalote ◆ 2 gousses d'ail ◆ 2-3 branches de persil ◆ 100 g de beurre ◆ Poivre

Cuire les patates douces : ◆ Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7). ◆ Laver et essuyer les patates douces, puis les envelopper dans du papier aluminium. ◆ Enfourner 45 min à 200 °C. ◆ Pendant ce temps, poursuivre la recette.
Préparer les coques : ◆ Ciseler l'échalote, la mettre dans une casserole avec les coques et le vin blanc, puis cuire à couvert à feu fort pendant 5-10 min ou jusqu'à ce que les coques soient ouvertes. ◆ Laisser tiédir, puis décortiquer les coques. ◆ Filtrer le jus obtenu et le réserver.
Réaliser le beurre persillé : ◆ Ciseler l'échalote, hacher l'ail et le persil, puis les mélanger avec le beurre mou. Saupoudrer de poivre et mélanger à nouveau.
◆ Sortir les patates douces du four, retirer le papier aluminium, puis les laisser tiédir. ◆ Couper les patates douces en deux dans le sens de la longueur. ◆ À l'aide d'une cuillère, les évider délicatement pour en retirer la pulpe. ◆ Mettre la pulpe dans un récipient, ajouter le beurre persillé et 50 g de jus des coques puis bien mélanger. ◆ Garnir les demi-patates douces avec cette préparation.
◆ Répartir les coques sur le dessus et enfourner 10 min en position gril. ◆ Servir sans tarder.

TATIN DE KOUIGN AMANN

Dessert assez difficile & bon marché
Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 30 min
Repos : 45 min

La pâte :
◆ 18 cl de lait
◆ 10 g de levure boulangère fraîche
◆ 300 g de farine de blé
◆ 30 g de sucre
Le tourage :
◆ 200 g de beurre demi-sel
◆ 200 g de sucre en poudre
La garniture :
◆ 800 g de pommes coupées en morceaux
◆ 100 g de sucre en poudre
◆ 30 g de beurre

Pétrir la pâte : ◆ Mettre le lait, la levure boulangère, la farine et le sucre dans un batteur, puis pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. ◆ Transvaser dans un saladier fariné, recouvrir d'un torchon et réserver 2 h au réfrigérateur. **Réaliser le tourage :** ◆ Sortir la pâte et le beurre demi-sel du réfrigérateur. ◆ Fariner légèrement le plan de travail, y déposer la pâte, marquer une croix au centre, puis étaler de chaque côté en forme de trèfle à quatre feuilles en laissant une bosse au milieu. ◆ Aplatir le beurre en le battant avec un rouleau à pâtisserie pour obtenir un carré. ◆ Le disposer au centre du trèfle à 4 feuilles, puis rabattre les 4 côtés de pâte vers le milieu de manière à envelopper complètement le beurre. ◆ Étaler ensuite la pâte en un grand rectangle (environ 50 x 15 cm). ◆ Le placer dans la longueur, puis rabattre les deux côtés vers le milieu du rectangle. ◆ Le plier en deux en forme de portefeuille. Réserver au réfrigérateur pendant 30 min. ◆ Sortir la pâte, la poser sur le plan de travail fariné, en la plaçant un quart de tour vers la droite (par rapport à l'étape précédente). ◆ Étaler de nouveau en un grand rectangle, saupoudrer avec 100 g de sucre en poudre et plier la pâte en trois. ◆ La tourner d'un quart de tour sur la droite, puis abaisser de nouveau en un grand rectangle. Saupoudrer de nouveau avec 100 g de sucre et plier de nouveau la pâte en trois. ◆ Réserver 15 min au réfrigérateur. ◆ Préchauffer le four à 170 °C (th. 5-6). ◆ Beurrer et sucrer un moule à manqué. **Préparer la garniture :** ◆ Mettre le sucre dans une casserole, chauffer à feu moyen et laisser caraméliser le sucre puis ajouter le beurre. ◆ Transvaser le caramel au fond du moule à manqué et tapisser le fond de morceaux de pommes. ◆ Étaler la pâte en un carré approximatif, puis le mettre dans le moule en rabattant les angles de façon à couvrir entièrement les pommes. ◆ Enfourner et cuire 35 min à 170 °C. ◆ Laisser tiédir avant de démouler. ◆ Servir tiède ou refroidi.

Astuce

Pour réaliser de petits kouign amann dans des moules individuels, roulez le rectangle sur sa longueur en boudin, puis détaillez des disques. Utilisez ces disques de pâtes pour recouvrir les pommes.

Vin de Pomme
Domaine Bordatto

ARTISAN DU GOÛT

TEXTES ET PHOTOS **NICOLAS LEGENDRE** / RECETTES **AMÉDÉ VICET** / PHOTOS RECETTES **JULIEN MOTA** / STYLISME **SÉBASTIEN MERDRIGNAC**

POMME ET **ALCHIMIE**

Compagnon idéal des gourmandises hivernales, le Pommeau de Bretagne est autant savoureux que méconnu. Installé à Bain-de-Bretagne, en Ille-et-Vilaine, Guillaume Juttier fait partie de la vingtaine de cidriculteurs habilités à concocter cette liqueur AOC.

Dehors, un puissant vent d'est fait presque oublier que le mois de mai s'achève et que le printemps bat son plein. N'étaient la douceur de l'air et les inflorescences nacrées ondulant dans les pommiers de Guillaume Juttier, dans la campagne de Bain-de-Bretagne, entre Rennes et Châteaubriant, on pourrait se croire en plein hiver. Contraste saisissant : non loin, à l'intérieur du chai installé au milieu de la ferme, l'atmosphère est feutrée, le calme est total.

Fils d'éleveur picard avec *« un bout de famille en Bretagne »*, Guillaume Juttier s'est formé à l'élevage en Serbie et en Nouvelle-Zélande, puis à la cidriculture dans le Morbihan et en Normandie, avant de poser ses valises en 2019, ici, aux confins des pays de Vilaine et de l'Anjou. Il a repris, cette année-là, le chai et les 6 hectares de vergers biologiques de Jacques Legaud, connu pour son engagement en faveur de l'obtention du label « Appellation d'origine contrôlée » (AOC) pour la Fine de Bretagne (eau-de-vie de pommes) et le Pommeau de Bretagne, liqueur titrant entre 16 et 18 degrés d'alcool.

Dans le chai, il fait frais et humide. Ici, des fûts contenant de la Fine. Là, des barriques d'où Guillaume extrait un liquide ambré, fruit d'un méticuleux labeur et de beaucoup de patience : du Pommeau. Le paysan-cidriculteur (il élève également des moutons) fait partie de la vingtaine de professionnels bretons habilités à en produire, principalement installés près des littoraux des Côtes-d'Armor et de Cornouaille, ainsi qu'au sud de l'Ille-et-Vilaine.

Apparu entre le XV^e^ et le XIX^e^ siècle, quand une grande partie des champs de l'ouest de la France étaient couverts de pommiers, le pommeau a longtemps été réservé à l'usage privé au sein des familles paysannes. Il fait désormais partie des cinq produits labellisés AOC en Bretagne administrative. Sa fabrication est encadrée par un strict cahier des charges. Ingrédients : eau-de-vie vieillie en fût de chêne français durant au moins un an, jus de pommes fraîchement pressées. Recette : mélanger les deux ingrédients, laisser maturer au moins 14 mois.

Page précédente – Les moutons de Guillaume Juttier s'acquittent des travaux de « débroussaillage » dans les vergers et remplacent ainsi les machines. L'éleveur-cidriculteur vend par ailleurs la viande de ses ruminants.

1 – Pour renforcer la biodiversité dans ses parcelles et développer ses activités grâce à d'autres fruits, Guillaume Juttier envisage de planter de nouvelles haies autour de certains de ses vergers.

2 – Les pommiers, de même que les poiriers et les oliviers, n'offrent une récolte abondante qu'un an sur deux. Sauf aléas climatiques.

...

Simple ? Pas tant. La qualité d'un Pommeau dépend des variétés de pommes amères, douces-amères, douces et acidulées choisies (parmi 75 autorisées), des spécificités de l'eau-de-vie employée, des caractéristiques des fûts utilisés, du taux de sucre et du temps de vieillissement de l'ensemble… L'équilibre entre ces paramètres est affaire d'expérience, d'inspiration et d'alchimie. *« Plus tu laisses vieillir, plus l'assemblage pomme-alcool va s'approfondir »*, confie Guillaume. Et de préciser : *« Je ne cherche pas forcément de notes boisées dans mes Pommeau, donc j'utilise plutôt des vieux tonneaux épuisés en tannins, contrairement aux tonneaux neufs. »*
Résultat : un nectar velouté et racé, presque acajou, à l'amertume de cacao et à la saveur sucrée de caramel – quand certains Pommeau peuvent s'avérer plus acidulés et frais et d'autres dégager des arômes de pommes au four, de fruits secs, de miel ou de cannelle. Nettement moins populaire – à tort – que d'illustres vins ou liqueurs, le Pommeau constitue une belle alternative pour des accords surprenants, en début ou fin de repas. On s'en délectera avec un foie gras, un bleu, un saint-félicien, un clafoutis, une charlotte ou encore des crêpes…

1 - Les saveurs du Pommeau de Bretagne oscillent entre le caractère sucré (assez prononcé), l'acidité et l'amertume, en fonction notamment des variétés de pommes utilisées.

2 - Généralement plus « structuré » et plus tannique que le normand, le Pommeau de Bretagne est plus riche en sucres.

3 - Le Pommeau doit vieillir en fût de chêne au moins 14 mois. Généralement, il « mûrit » ainsi durant plus de deux ans.

4 - Les variations du taux d'humidité font partie des paramètres qui définissent les caractéristiques du pommeau.

5 - Les Pommeau de Guillaume Juttier, qui commercialise également cidres, jus de pommes et eaux-de-vie, sont vendus à la ferme et dans des magasins de producteurs.

Le saviez-vous ?

Il a fallu près de vingt ans aux producteurs de Pommeau de Bretagne pour obtenir, en 1997, une appellation d'origine contrôlée. Leur dossier avait été déposé en 1979…

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

POMMEAU TONIC

Boisson facile & abordable
Pour 4 personnes
Préparation : 5 min

◆ 8 glaçons ◆ 16 cl de Pommeau
◆ 16 cl de tonic
◆ 4 cl de jus de citron vert
◆ 4 tranches de citron vert

◆ Mettre 2 glaçons dans un verre, y ajouter 4 cl de Pommeau, 1 cl de jus de citron, 4 cl de tonic et 1 tranche de citron vert.
◆ Répéter l'opération avec les 3 autres verres et servir aussitôt.

Astuce

Pour obtenir une boisson plus corsée, ajoutez un trait de Fine de Bretagne.

Retrouvez cette recette en vidéo sur www.ouest-france.fr/le-mag/cuisine/bretons-en-cuisine/videos/

VERRINES DE BISCUITS BRETONS,
poires caramélisées et caramel de Pommeau

Dessert assez facile & abordable
Pour 6 personnes
Préparation : 15 min – Cuisson : 15 min – Repos : 3 h

Le caramel de Pommeau : ◆ 100 g de sucre en poudre ◆ 50 g de beurre demi-sel ◆ 100 g de Pommeau ◆ 30 ml de crème liquide **Les poires caramélisées :** ◆ 500 g de poires coupées en morceaux ◆ 40 g de beurre ◆ 50 g de sucre en poudre ◆ ½ gousse de vanille ◆ 80 ml de pommeau – **La chantilly au clou de girofle :** ◆ 2-3 clous de girofle ◆ 300 ml de crème liquide ◆ 70 g de sucre glace ◆ 6 palets bretons (type Roudor)

Réaliser le caramel de Pommeau : ◆ Mettre le sucre dans une casserole et chauffer à feu vif jusqu'à l'obtention d'un caramel. ◆ Ajouter le beurre petit à petit en évitant les projections, ajouter le Pommeau et bien mélanger. ◆ Ajouter la crème liquide et mélanger de nouveau jusqu'à l'obtention d'un caramel bien lisse. ◆ Retirer du feu et réserver. – **Cuire les poires caramélisées :** ◆ Mettre le beurre et le sucre dans une poêle à feu vif, ajouter les poires coupées en morceaux et les graines de vanille puis faire revenir pendant 6 à 8 min afin de les caraméliser. ◆ Ajouter le Pommeau et cuire de nouveau pendant 2 min à feu fort. ◆ Transvaser et réserver. **Monter la chantilly au clou de girofle :** ◆ Broyer les clous de girofle dans un mortier à l'aide d'un pilon (ou avec un mixeur) et réserver. ◆ Fouetter la crème liquide jusqu'à ce qu'elle ait la consistance d'une chantilly. ◆ Ajouter le sucre glace et les clous de girofle puis mélanger. ◆ Écraser 6 palets bretons et les repartir au fond de 6 verrines. ◆ Recouvrir avec les poires, puis la chantilly. ◆ Agrémenter de caramel au Pommeau et servir sans tarder.

SAUTÉ DE PORC AU POMMEAU,
courges et pruneaux

Plat assez facile & abordable
Pour 4 personnes
Préparation : 15 min – Cuisson : 15 min – Repos : 3 h

◆ 600 g d'échine de porc coupée en morceaux ◆ 15 ml d'huile d'olive ◆ 30 g de farine ◆ 1 oignon émincé ◆ 200 g de carottes coupées en morceaux ◆ 1 gousse d'ail ◆ 200 ml de Pommeau ◆ 600 ml d'eau ◆ ½ cube de bouillon de bœuf ◆ 200 g de butternut ◆ 200 g de potimarron ◆ 16 pruneaux ◆ Sel ◆ Poivre

◆ Chauffer une cocotte à feu moyen et y verser l'huile d'olive. ◆ Ajouter les morceaux de porc et les faire revenir pendant 6 à 8 min pour que toutes les faces soient colorées. ◆ Ajouter la farine et bien mélanger, laisser cuire 2 à 3 min, puis retirer la viande. ◆ Ajouter l'oignon, les carottes et l'ail, puis les faire revenir pendant 5 min. ◆ Déglacer avec le Pommeau, ajouter l'eau et le cube de bouillon, puis chauffer pendant 2 à 3 min. ◆ Ajouter la viande et laisser mijoter 30 min à feu doux. ◆ Ajouter les courges coupées en morceaux, les pruneaux et continuer la cuisson pendant 20 min à feu doux. ◆ Rectifier l'assaisonnement et servir chaud.

Retrouvez cette recette en vidéo sur www.ouest-france.fr/le-mag/cuisine/bretons-en-cuisine/videos/

BRETAGNE

Maison familiale
biscuiterie
la trinitaine
fondée en 1955

LE MEILLEUR DU BISCUIT BRETON

LA TARTE CRAKOISES

Façon Spéculoos

CHOCOLAT ET ORANGE

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

200 g de crakoises façon spéculoos La Trinitaine
75 g de beurre
4 oranges
10 noisettes

Pour la ganache chocolat :

20 cl de lait
60 g de sucre
100 g de beurre
2 c. à s. de cacao en poudre non sucré
200 g de chocolat à pâtisser de 70%

1• Réduisez en poudre les crakoises façon spéculoos avec un rouleau à pâtisserie.

2• Faites fondre le beurre et ajoutez-le dans la poudre de biscuits. Mélangez bien.

3• Versez la moitié de la préparation dans un moule à tarte de 20 cm de diamètre (ou un moule 25 x 10) et tassez avec le dos d'une cuillère.

4• Avec le reste de biscuits, réalisez le pourtour du cercle à tarte.

5• Faites préchauffer votre four à 180°C et enfournez pour 10 minutes. Laissez refroidir à température ambiante.

6• Portez à ébullition le lait, le sucre, le cacao et le beurre coupé en dés en mélangeant de temps en temps.

7• Hors du feu, ajoutez le chocolat en morceaux et mélangez délicatement jusqu'à ce que le chocolat soit bien fondu.

8• Versez au fond du moule et placez au frais pour 4 h. Démoulez délicatement.

9• Au moment du service, coupez les oranges à vif et récupérez les suprêmes en plaçant la lame d'un couteau entre les membranes.

10• Répartissez sur la tarte. Ajoutez les noisettes concassées.

Régalez-vous !

Retrouvez les adresses de nos boutiques sur
www.latrinitaine.com

LA TRINITAINE / Sortie de Crac'h / 56470 Saint-Philibert / 02 97 55 02 04

Pour votre santé : pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

Recette & Photo : ©chefnini R.C.S. LORIENT 301 522 900

MAGRET DE CANARD, SAUCE ACIDULÉE AU POMMEAU DE BRETAGNE,
purée de céleri au citron vert

Plat assez facile & onéreux
Pour 4 personnes
Préparation : 25 min – Cuisson : 45 min

La purée de céleri :
◆ 600 g de céleri coupé en morceaux
◆ 200 ml de lait ◆ 100 ml de crème
◆ Le zeste d'½ citron vert ◆ 40 g de beurre
◆ Fleur de sel ◆ Poivre
Le magret et la sauce : ◆ 2 magrets de canard ◆ 80 ml de vinaigre de cidre
◆ 80 ml de Pommeau ◆ 1 c. à s. de miel
◆ 150 ml de fond de veau (ou 150 ml d'eau et 1 c. à c. de fond de veau déshydraté)
◆ 30 g de beurre

Préparer la purée de céleri : ◆ Mettre les morceaux de céleri, le lait, la crème et le zeste de citron vert dans une casserole, puis chauffer à feu moyen pendant une vingtaine de minutes en prenant soin de surveiller afin que le lait ne déborde pas. ◆ Planter un couteau dans le céleri pour vérifier la cuisson, puis mixer la préparation. ◆ Ajouter le beurre, le sel et le poivre et mélanger. ◆ Réserver la purée au chaud.
Le magret et la sauce : ◆ Parer les magrets et les quadriller côté peau à l'aide d'un couteau. ◆ Les laisser à température ambiante. ◆ Pendant ce temps, mettre le vinaigre, le Pommeau et le miel dans une casserole, puis chauffer à feu moyen pendant une dizaine de minutes afin de réduire la préparation. ◆ Mouiller avec du fond de veau, chauffer à feu moyen pendant 15 min, ajouter le beurre et mélanger. ◆ Chauffer une poêle à feu moyen et y déposer les magrets côté peau. ◆ Cuire 5 à 6 min, retourner les magrets et poursuivre la cuisson pendant 4 min. ◆ Envelopper les magrets dans du papier aluminium, et laisser reposer pendant 5 min environ afin de serrer la viande. ◆ Couper les magrets en tranches, les saupoudrer de fleur de sel et servir accompagné de purée de céleri et sauce au Pommeau.

CARPACCIO DE SAINT-JACQUES,
vinaigre de cidre et Pommeau de Bretagne

Plat facile & onéreux
Pour 4 personnes
Préparation : 20 min

◆ 12 noix de saint-jacques ◆ 1 pomme
◆ 80 ml d'huile de tournesol ◆ 40 ml de Pommeau
◆ 20 ml de vinaigre de cidre ◆ Fleur de sel
◆ Poivre de Timut ◆ Pousses d'herbes fraîches

◆ Couper les noix de saint-jaques en fines tranches.
◆ Les disposer avec la pomme coupée en fines tranches en rosaces dans 4 assiettes.
◆ Mélanger l'huile, le Pommeau et le vinaigre de cidre, puis agrémenter les carpaccios de cette préparation.
◆ Saupoudrer de fleur de sel et de poivre de Timut fraîchement moulu. ◆ Décorer avec des petites pousses d'herbes fraîches et servir sans tarder.

Retrouvez cette recette en vidéo sur
www.ouest-france.fr/le-mag/cuisine/bretons-en-cuisine/videos/

Région
BRETAGNE

Réalisé par Bretons en Cuisine Communication pour la Région Bretagne

Lionel Flageul

L. F.

L'oignon de Roscoff, l'or rose du Nord-Finistère

La notoriété de l'oignon de Roscoff dépasse les frontières de la Bretagne comme de l'Hexagone. À la Maison Quemener, la productrice Tiphaine Quemener nous explique en quoi cet oignon est différent des autres.

Dans les champs aux alentours de Roscoff, les producteurs d'oignons sont en effervescence. Août est le mois de récolte de l'oignon rose, une espèce cultivée et sélectionnée par les agriculteurs de ce coin du Finistère depuis 1647, notamment pour sa capacité à se conserver. Un atout qui lui a permis de traverser la Manche, dès le début du XIXe siècle, avec les « Johnnies ». Un nom donné par les Anglais aux paysans du Nord-Finistère venus leur vendre leurs oignons, en porte à porte, espérant faire fortune. *« Roscoff est assez enclavé. Nous sommes au bout de la Bretagne, au bout de la terre… À vol d'oiseau, nous sommes plus près de l'Angleterre que de Paris »*, s'amuse Tiphaine Quemener, 32 ans, qui, avec son frère Éric, a repris l'exploitation familiale, La Maison Quemeneur, en 2016. Après une expérience dans le marketing pour elle et dans une banque pour lui, le frère et la sœur n'ont pas voulu *« voir l'histoire familiale s'échapper. Nos parents sont des enfants de Johnnies et la ferme date d'au moins 1850 »*, poursuit Tiphaine Quemener.

Une histoire à défendre

Mais au-delà de l'histoire familiale, c'est l'histoire de Roscoff avec l'oignon rose qui aurait pu s'achever sans la mobilisation d'un groupe de producteurs. Si dans les années 1960, la production d'oignon s'élevait à 15 000 tonnes, elle tombe à 1500 tonnes en 1990. En cause les coûts de production, *« car l'oignon rose est fragile et nécessite un traitement manuel »*. Face à la concurrence des autres oignons, nombre de producteurs abandonnent, *« jusqu'en 1992, où une poignée d'agriculteurs décide de travailler ensemble sur un cahier des charges pour obtenir un label valorisant sa différence »*.
Il faudra attendre 2009 pour obtenir une AOC, Appellation d'origine contrôlée, et 2013 pour recevoir le label européen AOP, appellation d'origine protégée.

Climat et savoir-faire

Une reconnaissance du savoir-faire des producteurs installés dans une zone géographique limitée à 24 communes de la zone légumière du Nord-Finistère. *« L'oignon se plaît ici entre artichauts, choux-fleurs ou betteraves »*, confirme Tiphaine. Le sol, riche en oligo-éléments, et le climat « à la pluviométrie adaptée » participent à la qualité. La graine est plantée en mars. Six mois plus tard, c'est la récolte. *« Elle se fait en deux temps : le soulevage, puis le ramassage »*. Le soulevage consiste à passer une lame qui coupe la racine de

L. F.

Au sein de la Maison Quemener, ils sont trois à prendre soin des oignons, qui sont tous triés manuellement, un à un, pour vérifier la qualité.

l'oignon afin d'empêcher l'absorption d'eau. La fermeté, la profondeur des arômes et la conservation de l'oignon sont en jeu. Ensuite, le bulbe sèche au champ quelques jours avant d'être récolté à la main pour être mis à l'abri. L'oignon de Roscoff doit être bien sec avant d'être vendu. C'est à la main que sa qualité est contrôlée, avant qu'il soit ébardé – *« c'est-à-dire que l'on enlève les racines »* – puis tressé ou mis en filet. La queue de l'oignon doit mesurer a minima 5 centimètres pour limiter les risques d'oxygénation du germe. L'oignon de Roscoff se conserve neuf mois *« sans aucun traitement »*, insiste la productrice. L'attention portée par les producteurs de culture au conditionnement fait de l'oignon de Roscoff un oignon à part. Une fois sa tunique rose cuivrée ôtée, sa couleur apparaît rosée avec des stries violacées. Doux et juteux, avec des arômes parfois sucrés, il fait le bonheur des gourmets, aussi bien cru que cuit. *« Je l'aime dans tous les plats en sauce, comme en cru dans une vinaigrette »*, avoue Tiphaine. Pour partager son amour du produit, la Maison Quemener propose aux amateurs d'adopter une parcelle de 2 m² de son exploitation. En échange, la ferme, qui vend en direct aux particuliers comme aux professionnels, livrera 5 kg d'oignons à chaque saison.

L. F.

La pastille jaune et rouge sur l'étiquette ? Le logo de l'AOP ! Le signe qui témoigne de la qualité si particulière de l'oignon de Roscoff.

Focaccia rose betterave et oignon de Roscoff

Entrée facile & bon marché
Pour 4 personnes
Préparation : 15 min – Repos : 10 h 15
Cuisson : 20 min

• 435 g de farine • 1 betterave cuite • 1 oignon de Roscoff • 18 g de levure fraîche • 75 ml d'huile de colza • 1 branche de romarin • 1 branche de thym • 2 c. à s. de lait • 1,5 c. à c. de sel

1. Dans un grand saladier, émietter la levure puis verser 5 cl d'eau tiède. Laisser reposer 10 min.
2. Ajouter 18 cl d'eau, l'huile, la farine et le sel, puis pétrir pendant 15 min. Laisser reposer 5 min, avant de pétrir à nouveau pendant 15 min. Réserver au frais et à couvert pendant 8 h (ou une nuit).
3. Mixer 1/3 de la betterave et le lait, jusqu'à obtention d'une sauce bien lisse. Réserver au frais.
4. Couper le reste de betterave en petits dés. Peler et émincer finement l'oignon.
5. Dégazer, puis abaisser la boule de pâte en une galette d'une épaisseur de 2 cm environ. Répartir les morceaux de betterave et d'oignon sur le dessus, en pressant légèrement. Ajouter les herbes aromatiques, puis badigeonner de purée de betterave au lait. Laisser pousser la pâte à température ambiante, sous un linge, pendant 2 h.
6. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6), creuser quelques trous au doigt, comme pour « capitonner » la focaccia, puis l'enfourner pour 20 min.
7. Déguster tiède ou froid, en simples tranches, ou garni de fromage à tartiner.

Astuce
Pour plus de gourmandise, ajoutez des cubes d'emmental ou de mozzarella au cœur de la pâte.

Aurélie Briday

La Bretagne, terre de produits de qualité

AOP, AOC, IGP, STG, Label Rouge et AB, ces six signes officiels d'identification de la qualité et de l'origine s'affichent sur un nombre grandissant de produits alimentaires bretons pour le plaisir des gourmets.

Plus de 3 100 professionnels sont engagés dans une démarche qualité et 3 350 exploitations sont certifiées AB en Bretagne. Des chiffres qui grimpent. La Région Bretagne a réalisé cette carte pour valoriser la production bretonne.

Les produits locaux sont en ligne

Agriculteurs, éleveurs, transformateurs… Nombreux sont ceux qui s'engagent pour la qualité des produits agroalimentaires en Bretagne. Pour le faire savoir aux consommateurs, certains entrent dans des démarches de reconnaissances officielles et tentent d'obtenir les labels Rouge ou AB, ou encore une AOC ou AOP, labels français et européen qui garantissent l'origine géographique du produit et de ses étapes de fabrication. D'autres optent pour un IGP, label européen qui garantit un lien entre le produit et son aire de production ou pour un STG, qui valorise le caractère traditionnel du mode de production du produit. Des démarches qui peuvent prendre du temps pour aboutir.

À l'heure où l'envie de consommer local se développe, où beaucoup de Bretons et de Bretonnes souhaitent donner du sens à leur consommation, la Région Bretagne a souhaité faciliter la rencontre entre les producteurs et les consommateurs en lançant la plateforme **Produits-locaux.bzh**, en lien avec l'association www.bzh. Solidaire et interactif, le site internet permet, de Rennes à Brest, en passant par Locminé ou Lannion, de dénicher les produits de plus de 1 600 producteurs et artisans bretons qui se sont inscrits. Produits de la mer, d'épicerie, viandes, fruits et légumes, produits laitiers, vins, bières et autres boissons… Les Bretons et Bretonnes peuvent tout trouver, y compris des plants pour produire leurs propres légumes, à proximité de chez eux, disponibles en drive, en click & collect, en direct ou en livraison. Depuis avril 2020, 56 600 Bretons profitent de ce service.

Six produits à glisser dans son panier

Issus de la mer ou de la terre, ces produits du terroir breton répondent
à des cahiers des charges stricts garants de leur origine et de leur qualité.
Des produits locaux à cuisiner, déguster et savourer.

DR

L'agneau « Prés-Salés du Mont-Saint-Michel »

Les agneaux des prés-salés du Mont-Saint-Michel bénéficient d'une AOP depuis 2010. Un collectif d'éleveurs s'est engagé pour faire reconnaître le goût exceptionnel de leurs agneaux qui pâturent dans le cadre magnifique de la baie du Mont-Saint-Michel et des vallées du Cotentin. Salicornes, obiones et autres végétaux du bord de mer donnent en effet à la viande un goût spécifique, avec un persillé ou gras intermusculaire, prisé des gastronomes.
L'AOP ou Appellation d'origine protégée est une reconnaissance européenne.

Le lait de foin

Labellisé STG, spécialité traditionnelle garantie, le lait de foin est un lait riche. Sa saveur est garantie par l'alimentation des vaches laitières. Sans OGM elle est composée a minima de 75% d'herbe ou de foin. Autre engagement des producteurs labellisés : ne pas épandre de boues d'épuration sur leur terre. Le lait de foin, moins acide qu'un lait standard, est une spécialité que l'on retrouve aussi dans de nombreux fromages et yaourts.
Le saviez-vous ? En Bretagne, la moule de bouchot est aussi labellisée STG, un label européen.

DR

DR

Le cidre de Cornouaille

Seul cidre AOP de Bretagne, le cidre de Cornouaille est élaboré dans le Sud Finistère dans trente-huit communes des alentours de Quimper, toutes situées le long de la mer. Demi-sec, naturellement effervescent, à la robe dorée-orangée caractéristique, il dégage des arômes fruités et floraux. Chaque verger apte à livrer ses pommes est agréé individuellement. Toutes les pommes ne font pas du cidre AOP !
L'AOP, Appellation d'Origine Protégée, est un label européen mettant en avant les spécificités d'un terroir.

L. F.

Noix de Saint-Jacques surgelée de la baie de Saint-Brieuc

Depuis plusieurs années déjà, la coquille Saint-Jacques surgelée de la baie de Saint-Brieuc a obtenu son ruban rouge, garantissant une qualité gustative supérieure. Garantie sans corail, la *Pecten Maximus* surgelée doit son label à sa saveur comme à sa texture. Le procédé de surgélation en IQF préserve la fraîcheur d'une saint-jacques pêchée par des petits bateaux côtiers et travaillée à terre dès la débarque.
Le Label Rouge est un label qui témoigne d'une qualité gustative supérieure à un standard.

DR

Farine de blé noir de Bretagne

La farine de blé noir de Bretagne bénéficie d'une IGP (Indication géographique protégée) depuis 2010. Un label qui exige que la graine de blé noir soit produite et transformée dans la Bretagne historique. Choix des parcelles, des semis, mode de culture, de séchage, de triage et de fabrication sont contrôlés. Le respect des savoir-faire ancestraux en fait un ingrédient toujours plus prisé des tables bretonnes.
L'IGP, label européen, garantit un lien fort entre le produit et son aire géographique.

Conserves de sardines pêchées à la bolinche

Pour obtenir le ruban rouge, les sardines en boîtes doivent respecter plusieurs critères. Pêchées à la bolinche, elles doivent être travaillées fraîches, selon les méthodes traditionnelles. Le poisson pêché en saison, doit avoir une certaine teneur en gras, qui le rend plus fondant en bouche, une fois recouvert d'huile d'olive vierge extra. La date de pêche et le nom du bateau doit figurer sur la boîte.
Là encore, le Label Rouge garantit une qualité organoleptique supérieure à un standard.

DR

Région BRETAGNE

Kig ha farz à l'agneau « Prés-Salés du Mont-Saint-Michel »

Plat facile & onéreux
Pour 4 personnes
Préparation : 20 min – Cuisson : 2 h 35

• 1 kg de selle d'agneau des prés-salés
• 4 carottes des sables • 2 blancs de poireaux
• 1 oignon • 1/4 de chou vert • 190 g de farine de blé noir de Bretagne • 10 cl de lait de foin
• 1 œuf • 15 cl de crème épaisse
• 75 g de beurre fondu • 1 c. à s. d'huile de colza
• 1 petit cube de bouillon • Sel, poivre

1. Déposer la viande coupée en gros morceaux dans un faitout. Ajouter l'huile, puis faire rissoler pendant quelques minutes à feu vif. Recouvrir d'eau et laisser mijoter à petit bouillon pendant 1 h 30.

2. Peler et couper les carottes et l'oignon en gros morceaux. Ficeler les poireaux pour les maintenir à la cuisson. Retirer le cœur charnu du quart de chou.
3. Dans un saladier, mélanger la farine, le beurre, l'œuf, le lait et la crème épaisse. Assaisonner, puis placer la pâte à farz dans un linge blanc propre, noué de ficelle à rôti, comme un petit baluchon.
4. Déposer les légumes, le cube de bouillon et le farz dans le faitout. Ajouter un peu d'eau pour qu'elle recouvre bien le tout. Laisser mijoter pendant 1 h dès la reprise du bouillon.
5. Émietter le farz aux doigts ou à la fourchette, et le servir entouré de généreuses portions de viande et de légumes.

Astuce
Pour plus de gourmandise, réalisez une sauce lipig en mélangeant une tasse de beurre fondu et 2 échalotes pelées et hachées.

Aurélie Briday

Risotto au cidre de Cornouaille et saint-jacques

Plat facile & abordable
Pour 4 personnes
Préparation : 15 min – Cuisson : 20 min

• 300 g de riz arborio • 12 noix de saint-jacques
• 1 oignon • 50 cl de cidre de Cornouaille
• 45 g de beurre • 70 g de fromage de brebis (type pecorino) • 2 c. à soupe de calvados
• 1 petit cube de bouillon • Poivre

1. Dans une grande poêle, faire fondre à feu vif 10 g de beurre, puis jeter les noix de saint-jacques pour une cuisson express d'1 min par face. Verser le calvados, puis les flamber pendant quelques secondes. Prélever les noix de saint-jacques et les réserver.

2. Peler et émincer l'oignon. Le faire dorer avec le reste de beurre, les sucs de cuisson et le riz dans la poêle jusqu'à coloration.
3. Ajouter la moitié du cidre et le cube de bouillon émietté, puis cuire à feu vif, jusqu'à totale absorption du liquide.
4. Verser le reste du cidre, et laisser mijoter à feu moyen, toujours jusqu'à évaporation.
5. Ajouter enfin 35 cl d'eau, et poursuivre la cuisson pendant quelques minutes.
6. Lorsque la quantité de liquide a presque disparu, ajouter la moitié du fromage de brebis et les noix de saint-jacques. Bien mélanger, puis chauffer à feu vif, jusqu'à ce que la sauce s'assèche légèrement et prenne une texture crémeuse. Poivrer et servir sans attendre.

Astuce
Vous pouvez ajouter quelques tomates séchées pour agrémenter ce risotto.

Aurélie Briday

TEXTES ET PHOTOS **OLIVIER MARIE** / PHOTOS RECETTES **OLIVIER MARIE**

1

2

L'AUBERGE **DES TROIS SŒURS**

1 - Jeanne-Noëlle, Louise et Céline Lamour (de gauche à droite), les trois sœurs propriétaires du Char à Bancs et Hisse et Ho !

2 - Posé sur un bief, le moulin, agrémenté d'une magnifique verrière en 2018, devenu restaurant-boutique produit son électricité.

Nichée dans une vallée cost-armorcaine, l'auberge Au Char à Bancs, ancien moulin posé sur un bief, offre non seulement à ses clients un environnement hors-pair, mais également une assiette gourmande, célébrant notamment la potée paysanne aux légumes des jardins.

À la sortie de Plélo, entre Saint-Brieuc et Guingamp, on plonge dans la vallée du Leff, ancienne frontière entre Trégor et Goëlo, par une petite départementale rapidement bordée d'une belle clôture en bois. Deux prés à l'herbe rase encadrent l'entrée de Au char à Bancs. C'est donc là que se niche ce fameux moulin accueillant un restaurant, un mini centre de loisirs, des jardins potagers, une brocante-boutique, un parcours sur filets dans les arbres, des maisons d'hôtes, etc. Un véritable

Un petit resort bucolique posé dans la vallée du Leff

3 - Depuis Plélo, il faut s'enfoncer dans une jolie vallée pour découvrir Au Char à Bancs.

4-6 - Le potager et le jardin de Benjamin sont une source d'inspiration et un trésor nourricier pour l'équipe de cuisine du restaurant. Notamment les choux qui servent à la potée !

5 - Au cœur du jardin potager, une charmante cabane de maraîcher pourrait servir de décor de cinéma.

petit *resort* bucolique construit avec le temps et qui a déjà fait le bonheur d'innombrables Bretons !

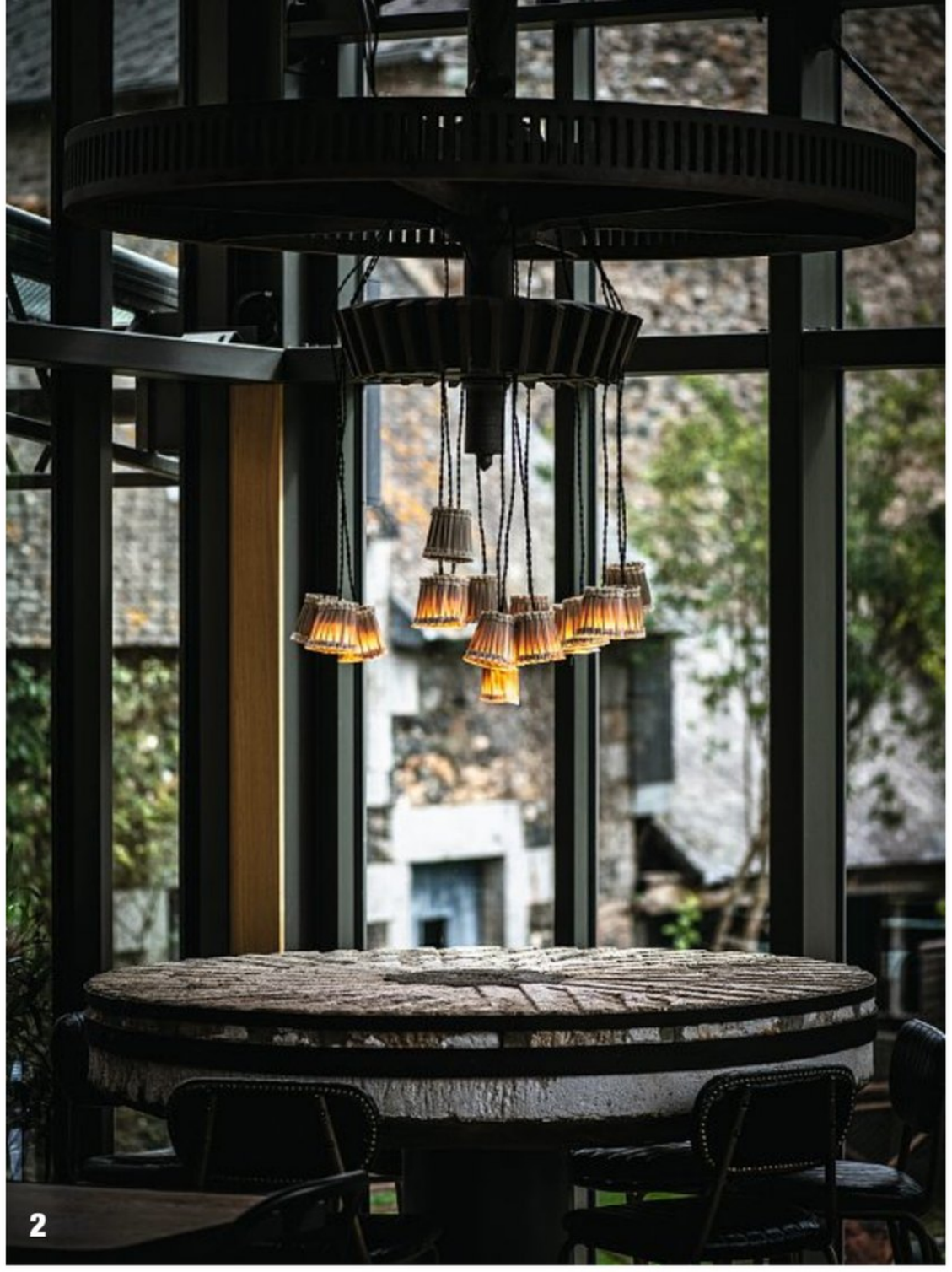
PROMENEURS DE PONEYS

« Et vous imaginez bien que lorsque mes parents ont acquis ce bout de terre, il n'y avait rien de tout cela. » Ce sont en effet les parents, Jeanne et Jean-Paul Lamour, anciens promeneurs sur poneys des bords de mer, puis éleveurs de Charolaises et enfin de porcs, qui ont eu l'idée de créer, un jour de 1967, ce site de loisirs dans la campagne, espérant bien capter une part de la clientèle locale et touristique de la côte. Jean-Paul se promène d'ailleurs encore dans les jardins et, si vous le croisez, il vous confiera peut-être l'anecdote de ses roses trémières provenant d'un autre jardin bien connu… Au Char à Bancs est une histoire de famille. Après les parents, les trois filles (le fils a quant à lui cédé ses parts) ont en effet repris l'affaire et s'y partagent encore les tâches, apportant chacune un savoir-faire différent : à Jeanne-Noëlle la gestion du restaurant et l'administratif, à Céline la boutique-brocante, les gîtes et les maisons d'hôtes plus haut sur la propriété – sans oublier la touche de bon goût sur les ambiances intérieures -, à Louise, la benjamine, la cuisine et surtout la gestion, avec son mari Guillaume, de l'espace « Parcabout Hisse et Ho ! » dans les arbres. *« Nous sommes complémentaires et c'est peut-être ça qui fait le succès du moulin ! »*

UN ENVIRONNEMENT EXCEPTIONNEL

Ancien moulin à eau posé sur un bief du Leff, la maison principale, joliment rénovée par l'ajout de deux belles vérandas et d'une coursive, …

1


2

3

1 - Dans la grande verrière, une photographie rappelle qu'ici, il s'agit avant tout d'une histoire de famille.

2 - D'anciennes meules du moulin sont reconverties en tables de restaurant.

3 - La brocante et la boutique regorgent d'objets en tout genre.

4 - Pour atteindre l'âtre, la marmite de la potée est actionnée par une potence.

5-6 - À l'entrée du restaurant, le bar nous accueille avant d'aller déguster galettes et autres délices.

est le cœur du domaine. Elle coiffe la brocante et la boutique, nichée en sous-sol, où Céline propose mille choses dans un désordre soigneusement ordonné. On va des livres aux articles de décoration en passant surtout par une belle collection de vaisselle de tous les styles. La décoration intérieure du restaurant, à l'étage, n'a rien à envier à la brocante avec des portraits à l'ancienne accrochés aux murs, des luminaires se faufilant dans une cage à oiseaux ouverte, des anciennes meules en pierre qui font office de tables, etc. Et puis, dehors, outre la petite gare de départ des promenades à poney ou à pédalo, on remarque surtout ces deux merveilleux jardins potagers, dont l'un travaillé *« en inspiration sol vivant »* par Benjamin, le compagnon de Céline.

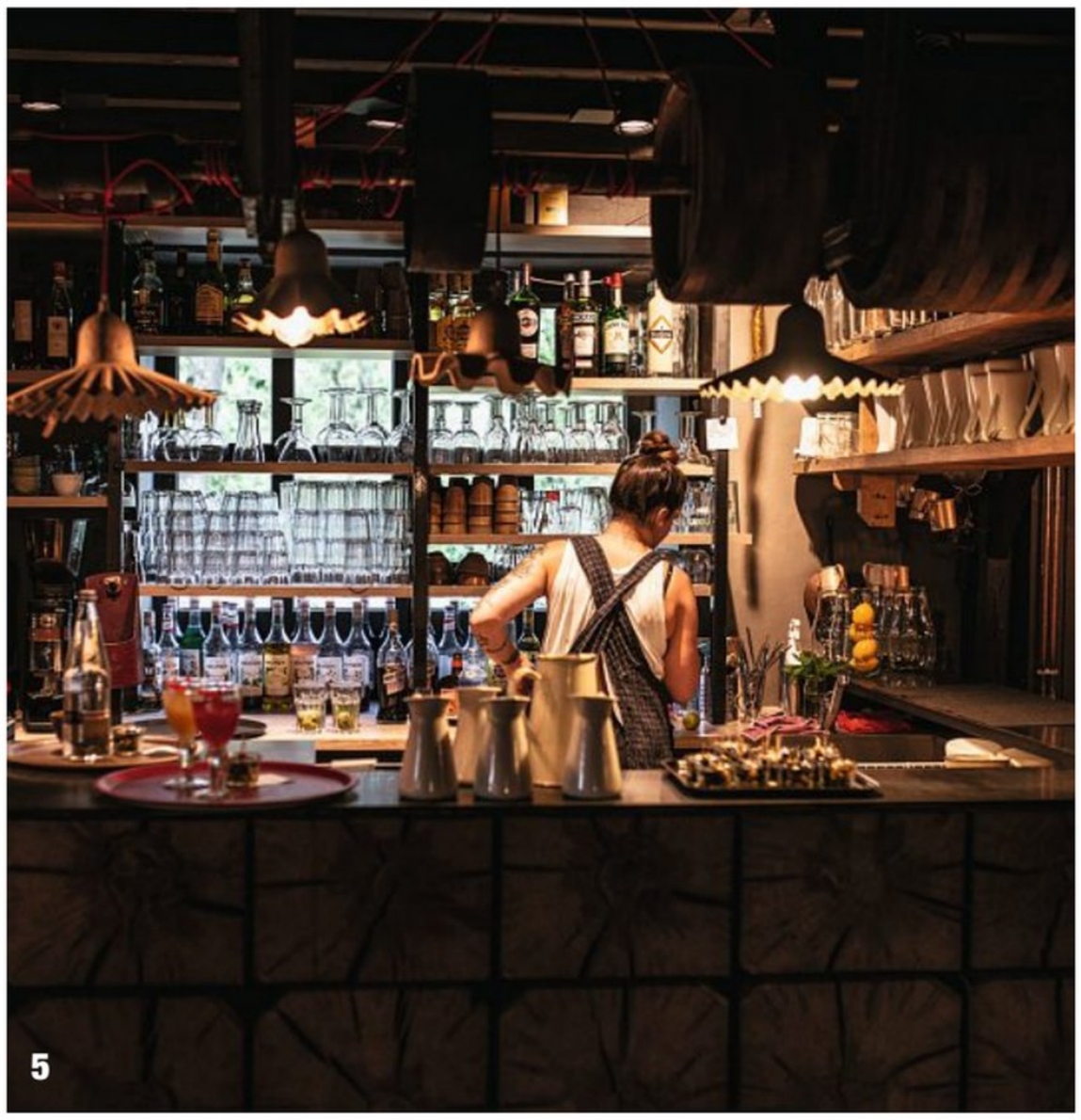
UNE AUBERGE NOURRICIÈRE

« Lorsque nous avons adhéré à Bienvenue à la ferme en 1984, nous nous engagions à produire 51 % de ce que l'on met dans l'assiette. » Cerné par 1,5 hectare planté en légumes qui finissent dans l'assiette (choux, pommes de terre, poireaux, ails, échalotes) et produisant ses propres cidres et jus de pommes, Au char à Bancs est pour le moins nourricier. D'autant que le mari de Jeanne-Noëlle élève lui-même les cochons dont les morceaux finissent dans la potée ! *« Et nous puisons très largement dans*

Nos produits phares

« Chez nous c'est vrai que la potée est essentielle ! Elle est faite avec tous les produits du jardin ou de nos élevages et est proposée hiver... comme été ! »

4



5

6

les légumes, herbes et fleurs des jardins potagers du domaine pour les plats du jour. » Au restaurant, l'offre a également évolué avec aujourd'hui une large gamme de crêpes et galettes et un burger maison. « *Au départ, ma mère voulait que les gens mangent comme à la ferme avec notamment les fameuses patates au lard.* » Ces dernières ont depuis disparu pour laisser place à un plat phare : la potée. Cuisinée plutôt en fin de semaine, cette potée mijote à la cheminée pendant cinq heures dans une immense marmite en fonte manipulée avec une potence ! « *Et nous proposons aussi la soupe à la galette dans le bouillon de potée.* » Côté convivialité, on peut difficilement faire mieux...

RIZ AU LAIT

Une recette du restaurant Au Char à Bancs

Dessert facile & bon marché
Pour environ 25 verrines
Préparation : 5 min – Cuisson : 3 h 30

◆ 500 g de sucre ◆ 380 g de riz rond
◆ 6 L de lait entier ◆ 1 gousse de vanille

◆ Préchauffer le four à 175 °C.
◆ Dans un plat profond en grès mélanger les ingrédients.
◆ Enfourner pendant 3 h 30. ◆ Déguster tiède.

Astuce

L'onctuosité particulière
du riz au lait est liée
au grand volume préparé
et à son temps de cuisson.
Une idée de recette
pour les grands repas
en famille ou entre amis !

POITRINE DE PORC À LA RIPOSTE DORÉE

Une recette du restaurant Au Char à Bancs

Plat assez facile & abordable
Pour 4 personnes
Préparation : 30 min – Cuisson : 8 h

◆ 800 g de poitrine de porc ◆ 1 oignon blanc ◆ 3 gousses d'ail ◆ Thym ◆ Laurier ◆ Sel de Guérande ◆ Poivre en grains ◆ 2 bières Riposte dorées ◆ 3 c. à s. de fond de veau déshydraté
Pour la garniture : ◆ 1 petit potimarron ◆ 2 navets ◆ 2 carottes ◆ 2 betteraves ◆ 1 fenouil ◆ 2 panais ◆ 3 gousses d'ail ◆ 1 filet d'huile d'olive ◆ Sel de Guérande ◆ Poivre du moulin ◆ 1 branche de romarin

◆ Découper la poitrine en quatre portions puis les déposer dans un plat de cuisson. ◆ Ajouter l'oignon coupé grossièrement et l'ail épluché et écrasé. ◆ Dans un bol délier 3 c. à s. de fond de veau déshydraté avec une bière et de l'eau. ◆ Mélanger aux morceaux de poitrine. ◆ Aromatiser du bouquet garni et assaisonner. ◆ Déposer une feuille de papier sulfurisé sur les poitrines et bien fermer hermétiquement avec du papier aluminium. ◆ Cuire au four à 90 °C pendant 7 h.
Pour la sauce : ◆ Après cuisson, retirer les poitrines, dégraisser le jus, passer au chinois. ◆ Dans une casserole, y ajouter la seconde bière, porter à ébullition puis laisser à feu doux jusqu'à obtenir une sauce nappante.
Pour la garniture : ◆ Laver, éplucher et tailler en cubes de 2 cm les légumes (pas besoin d'éplucher le potimarron). ◆ Dans un plat, ajouter un filet d'huile d'olive, le romarin et assaisonner. ◆ Cuire au four à 180 °C pendant 25 min.
Dressage : ◆ Dans une assiette creuse déposer la poitrine au centre et les légumes autour. ◆ Napper la viande de la sauce. ◆ Un brin d'herbe fraîche, une capucine et déguster.

TEXTES ET PHOTOS **OLIVIER MARIE**/PHOTOS RECETTES **OLIVIER MARIE**

ABERS ROAD

Dans le Finistère nord, la terre entaillée des Abers est un condensé de ce que la Bretagne réserve de plus authentique. Des paysages somptueux, sauvages et mystérieux à découvrir en croquant dans une huître plate ou en se délectant d'un kouign bien... beurré !

Une terre ridée, crevassée puis déchirée en profondeur. Rien de chirurgical, mais une découpe irrégulière, tortueuse, se forçant un passage à l'intérieur du Léon. Les Abers. Un condensé de Bretagne avec son horizon chargé d'îles, d'îlots ou de simples rochers à fleur d'eau, parfois coiffés de phares longilignes, comme celui de l'île Vierge culminant à plus de 80 mètres, ses plages de sable blanc et ses dunes plantées de ses parcs à huîtres dessinant, vus du ciel, des tatouages autochtones, ses chapelles et moulins à eau engoncés dans des vallées boisées, ses habitants du nord dont on ne se fait pas des amis au premier abord... Les Abers, cette Bretagne que l'on aime tant, celle qui n'a jamais perdu son âme. Touristique, mais moins qu'ailleurs. Et pourtant, beaucoup plus belle que certainement nulle part ailleurs...

Deux Abers donc, baptisés Wrac'h et Benoît, coupés dans leur élan intérieur par une ligne formée de trois cités : Plouguerneau au nord, Lannilis au centre et Tréglonou au sud. Le tout « refermé » par Saint-Pabu. Un joli terrain d'évasion pour un week-end prolongé, où l'on peut facilement se perdre si l'on emprunte les voies minuscules serpentant entre les maisons, qui réservent parfois la surprise d'un panorama somptueux : les champs au premier plan dévalant vers la mer, un clocher et le large. La Côte des Légendes et les ports sont évidemment attirants, mais on doit aussi pouvoir s'en détacher pour aller chercher sa bière dans une intéressante brasserie locale – Cézon –, ou son poisson fumé dans un fumoir bistrot qui délivre un fish'n chips des plus goûtés. Mais pour réellement déguster les Abers, il faut croquer dans une huître. Sentir cette eau de mer brassant les laminaires du large avant de s'infiltrer dans les terres et se mêler d'eau douce parfumée à la châtaigne. C'est ce que l'on peut ressentir lorsque l'on déguste une huître naturelle signée Prat-Ar-Coum.

D'aucuns disent que l'on est ici en présence du plus beau coin de Bretagne. Un vrai paradis, où même le diable a construit un pont pour profiter de la vue.

Page précédente – Posé sur l'île Vierge, le phare construit en pierre de taille culmine à plus de 80 m. Il est le plus haut d'Europe. Un véritable repère dans les Abers.

2 – L'entrée de l'Aber Benoît vu de Saint-Pabu.

LE MATIN…

Quittant une jolie maison d'hôtes aux accents voyageurs, La Petite Valise à Ploudalmezeau, on file droit vers Lannilis faire le plein de viennoiseries réconfortantes, à La Maison du boulanger. La réputation de Michel Izard et de ses pains biologiques au levain naturel n'est plus à faire. Il est incontournable et ses kouign amann, palets bretons et autres fars bretons sont de véritables délices à grignoter au fil de la journée. D'ailleurs, profitez-en pour y prendre le pain (aux algues, au sarrasin…) de vos pique-niques à venir.

La matinée, c'est le moment idéal pour se perdre dans les vallées encaissées des Abers, pousser jusqu'au pont du diable en fond d'Aber Wrac'h, ou, sur l'Aber Benoît, dans la vallée des petits moulins. Au fur et à mesure que la brume s'évapore, on peut profiter d'une ambiance particulière en pénétrant dans l'enceinte de la chapelle de Loc Majan en forme de croix et sa fontaine aux vertus miraculeuses. Plus haut, le menhir de Lannoulouarn demeure le seul et imposant vestige d'un site mégalithique dominant l'Aber Benoît.

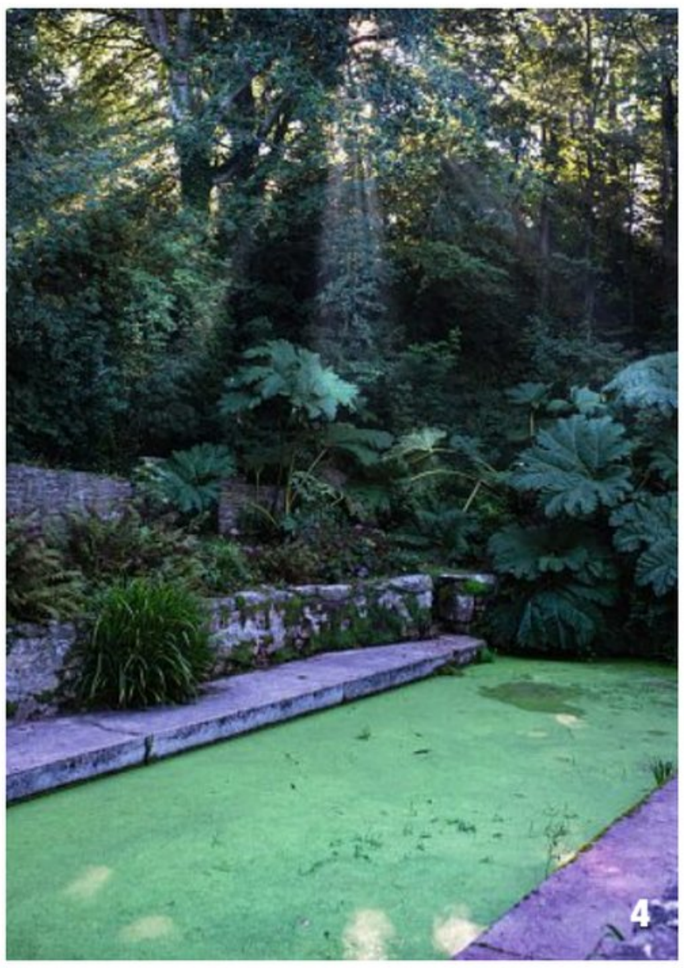
DÉJÀ MIDI…

Mais déjà la faim nous guette… Direction Entre-Mer à Landéda, un fumoir flanqué d'un bistrot, tenu par Jack Vader et Jessica Bargain. Aux commandes des cuisines, Eddie Vader y concocte de délicieux fish'n chips (adoubés par une certaine Jane Birkin, fidèle cliente) et des plats à base de poissons, fumés dans l'atelier voisin : risotto au lieu jaune fumé, penne au saumon fumé sauvage d'Alaska, filets de maquereaux fumés crème de moutarde, pavé de saumon fumé chaud, nouilles et légumes asiatiques, etc. Une gamme sous-vide de poissons

1

2

3


4

5

1 – Le kouign amann n'est pas la seule gourmandise à nous régaler à La Maison du Boulanger.

2 – L'église de Lampaul-Ploudalmézeau et son clocher-porche si typique.

3 – Matinée brumeuse sur les Abers.

4 – Le lavoir de la baie des Anges à Landéda se réchauffe sous les rais matinaux.

5 – La chapelle de Loc-Majan avec vue sur l'Aber Benoît.

6 – Le menhir de Lannoulouarn domine les Abers.

7 – Jessica Bargain, du fumoir et restaurant Entre-Mer à Landéda.

8 – L'Aber Wrac'h, un bras de mer qui s'enfonce dans les terres du Léon.

FISH'N CHIPS

Une recette d'Entre-Mer

Plat facile & abordable – Pour 4 personnes

◆ 12 petits filets de poisson blanc (églefin, merlan, queue de lieu jaune) ◆ 1 kg de pommes de terre bintje ou agria ◆ 30 g de cornichons ◆ 30 g de câpres ◆ ¼ de botte d'aneth ◆ 100 g de mayonnaise ◆ 250 g de farine ◆ 50 cl de bière ◆ 1 c. à c. de poudre à lever ◆ Sel et poivre ◆ Citron jaune ◆ Mesclun

Pour les frites : ◆ Éplucher et tailler les pommes de terre. ◆ Précuire dans la friteuse à 140 °C. ◆ Refroidir sur papier absorbant. Frire à 180 °C.

Pour la sauce Tartare : ◆ Mixer les cornichons, les câpres et l'aneth. ◆ Mélanger avec la mayonnaise.

Pour le poisson : ◆ Mélanger la farine, la poudre à lever, le sel et le poivre. ◆ Ajouter la bière et mélanger jusqu'à obtenir une pâte à frire lisse pas trop liquide mais pas trop épaisse non plus. ◆ Tremper les filets dans la pâte, laisser égoutter et frire 3 à 4 min à 180 °C. ◆ Servir avec un morceau de citron et du mesclun.

fumés (à froid ou à chaud, au bois de hêtre) est également proposée en vente à emporter.
Pour celles et ceux qui ne séjournent pas à l'hôtel et qui disposent d'un espace pour cuisiner, le coin regorge de belles adresses, à commencer par les fameux ormeaux de France Haliotis à Plouguerneau. Élevés au large en milieu naturel et nourris d'algues fraîches, ces ormeaux sont de vrais délices et font le bonheur de nombreux chefs bretons. Vendus vivants, sous-vide ou cuisinés, ces gastéropodes marins sont parfaits à l'apéritif ou en plat. Sylvain Huchette ouvre même son atelier aux visites.
Pour faire le plein de gourmandises et de vins bien choisis, on peut se diriger vers Lannilis, à la cave et épicerie Vini-Dom du sommelier David Legay. Outre la cave bien achalandée, notamment en vins du Sud ou en bières locales, David Legay a développé une magnifique sélection de charcuteries ibériques et de fromages fermiers. Les étals de Vini-Dom satisferont également celles et ceux qui veulent goûter breton jusqu'au bout, avec les conserves de La Chikolodenn, les desserts de Secrets de famille, les miels de Plougastel, etc.
On peut repartir à la découverte des Abers, de ces plages somptueuses et étrangement peu fréquentées comme celle d'Erleac'h, Sainte-Marguerite, Plougouri... On passe d'une promenade rafraîchissante les pieds dans l'eau, à la découverte de la flore des dunes, parfois ponctuées d'anciens fours à goémons où l'on produisait des « pains de soude ».

LA PAUSE GOÛTER...

Une petite soif ? Un petit encas ? Sur le port de l'Aber Wrac'h, l'Atelier Ty Room est l'endroit parfait pour une pause gourmande et désaltérante. Parce que l'on y grignote (cheese-cake, cookies, brownies...) maison et l'on y boit bien avec une incroyable carte de thés, cafés, softs

1

2

3

1 – À Lannilis, David Legay a ouvert une cave et une épicerie de qualité, idéale pour les apéritifs improvisés.

2 – D'anciens fours à goémons sont aménagés ici et là sur le littoral.

3 – La plage paradisiaque d'Erleac'h à Saint-Pabu.

4 – Vue sur l'Aber depuis le port de l'Aber Wrac'h.

5 – Détail bretonnant sur le chantier ostréicole de Prat-Ar-Coum.

6 – L'Atelier Ty Room vous réserve d'excellents gateaux maison et une collection incroyable de thés.

4

6

5

SALADE DE TRIO DE SAUMON

Une recette d'Entre-Mer

Plat facile & abordable – Pour 4 personnes

◆ Mesclun ◆ 120 g de saumon fumé d'Entre-Mer ◆ 120 g de gravlax ◆ 120 g de saumon mariné aux betteraves ◆ 1 pomelo ◆ 1 citron vert ◆ 1 échalote ◆ 1 poivron rouge ◆ Vinaigrette

◆ Lever les suprêmes du pomelo et du citron.
◆ Ciseler l'échalote et tailler le poivron en fines lamelles.
◆ Mélanger les agrumes, les crudités et le mesclun. Ajouter la vinaigrette.
◆ Dresser dans une assiette en disposant le saumon par-dessus.

maison. Si la micro-brasserie locale Cézon est fermée (elle n'est ouverte au grand public que le vendredi de 16 h à 19 h à la sortie de Landéda), vous pouvez découvrir ses bières ici, à l'Atelier Ty Room. Brassées par Mathieu Leruste, les bières Cézon (du nom de l'île et du fort gardien de l'Aber Wrac'h) se déclinent en quatre recettes : pale ale au miel des Abers pour le printemps ; froment américain – american wheat – pour l'été ; dry stout pour l'automne et enfin double belge pour la Cézon d'hiver. L'idéal pendant le séjour étant de goûter ces 4 Cézon, bien équilibrées et goûtées. À noter la qualité des étiquettes, dessinées par la graphiste Sophie Charruaud, que l'on retrouve en format affiche à la galerie Ty Room. *« Elles font toutes référence à un joli coin des Abers : dunes Sainte-Marguerite ; port de Paluden ; plage de la Petite Martinique ; petite anse de Saint-Antoine. »*

Pour terminer la journée rien de tel qu'un plateau de fruits de mer, largement garni d'huîtres des Abers. Au lieu-dit Coum, la maison Prat-Ar-Coum de Yvon et Caroline Madec est une référence en Bretagne et en France. Leurs huîtres naturelles, grandissant et se fortifiant dans les parcs de l'Aber Benoît, Aber Wrac'h et au large de Carantec, sont une merveille d'équilibre. N'hésitez pas à pousser la porte de leur boutique qui regorge d'huîtres de tous calibres bien sûr, mais également de viviers bien remplis de tourteaux, homards, langoustes, etc. Un must !

En soirée, si vous optez pour un restaurant, poussez jusqu'au Castel Ac'h où David Royer et son équipe cuisinent leur environnement avec sincérité. Jamais de faute de saison ni de goût à cette table iodée où l'on travaille les légumes de son propre jardin et la pêche des locaux. Avant ou après le repas, vous irez profiter d'un point de vue exceptionnel sur la perle des Abers : le phare de l'île Vierge éclairant à 50 kilomètres à la ronde !

1

2

1 – Mathieu Leruste, brasseur et créateur des excellentes bières Cézon.

2 – Soleil couchant sur le phare de l'île Vierge depuis Kerjegu.

3 – La formidable équipe de David Royer, le chef du Castel Ac'h.

4 – Fille d'Yvon, Caroline Madec, propriétaire de Prat-Ar-Coum, veille sur un trèsor des Abers : les huîtres. Celles de Prat-Ar-Coum à Lannilis figurent parmi les meilleures de Bretagne.

3

4

L'HUÎTRE VINAIGRE D'ÉCHALOTES

Une recette de Caroline Madec de Prat-Ar-Coum

Snacking facile & bon marché

◆ Opter plutôt pour une huître n° 3, douce et charnue…
Une spéciale. Avec un peu de blanc dans l'huître qui est du glycogène et qui va amener de la douceur et du sucre. Le vinaigre va venir secouer cette douceur.

◆ Émincer finement une échalote (élevée à partir d'un bulbe et non pas d'une graine). ◆ Arroser généreusement avec un vinaigre de vin ou un vinaigre de cidre que l'on va adoucir avec un peu de vin.
◆ Réhausser le tout avec quelques tours de moulin à poivre.

Les bons plans du Routard

Où dormir ?

Hôtel Spa Baie des Anges – *350, route des Anges, 29870 Landéda. ☎ 02-98-04-90-04. baiedesanges.com*
Ouv Pâques-Toussaint. Doubles 135-260 € avec accès au spa compris (piscine couverte et chauffée, hammam et sauna). L'hôtel rénové avec vue splendide sur la mer offre de belles prestations Au resto, des assiettes 100 % bretonnes, à déguster sur la terrasse, face à la mer.

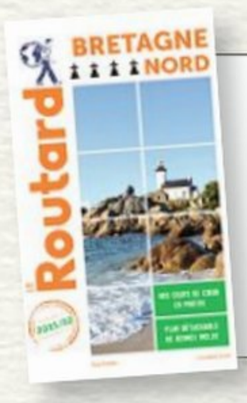
Le Castel Ac'h – *Lilia, 29880 Plouguerneau. ☎ 02 98 37 16 16. castelach.fr*
Doubles 54-159 €. Le midi en sem, formule 17 € et menu 25 € ; carte env 47 €. Une bâtisse rénovée dans un goût très sûr dont les chambres ont toutes vue mer. Au resto, une belle gastronomie bretonne avec cuisine, terre et mer, créative mais sans excès pour ne pas supplanter le produit.

Où boire un verre ?

O'Porsmeur – *82, rue du Port, 29840 Melon-Porspoder. ☎ 02 98 40 16 01. oporsmeur.org*
Tlj sauf lun-mar hors saison. Plats 12-20 €. À la fois un délicieux petit bistrot (fish & chips et spécialités irlandaises) et un pub où l'on sirote whiskies et bières artisanales. Jolie vue sur la grève. Grosse ambiance les soirs de concert (programme sur page Facebook).

Huîtres de Prat-Ar-Coum – *Prat-Ar-Coum, 29870 Lannilis. ☎ 02 98 04 00 12. prat-ar-coum.fr*
Sur la rive droite de l'aber Benoît. Accès bien fléché. Vivier ouv tlj. À partir de 36 € le plateau de fruits de mer. Carte 35-40 €. La famille Madec élève et affine depuis 5 générations ses célèbres huîtres, plates ou creuses, dans la baie de Carantec et les parcs de l'aber. On peut, bien sûr, en acheter ici, ainsi que des fruits de mer selon la saison.

La Fleur des Thés – *Route de la Cale, port d'Argenton. ☎ 02 98 89 97 64*
En été et vac scol, ouv tlj ; hors saison, fermé lun. Un sympathique salon de thé aménagé dans un ancien filailleur amarré au quai, qui tangue à marée haute, ou qui penche, échoué sur la grève à marée basse ! Différents thés et glaces et quelques petites gourmandises.



Le guide du Routard Bretagne Nord 2021/2022
Éditions Hachette
Prix : 14,20 €

CHOU-FLEUR NOISETTE

Une recette de Castel Ac'h

Entrée facile & bon marché
Pour 2 personnes

◆ 2 choux-fleurs de 400 g chacun
◆ Quelques brins de thym ◆ 125 g de beurre demi-sel
◆ 1 gousse d'ail écrasée ◆ Huile de noisettes
◆ Noisettes fraîches ◆ Algues séchées

◆ Laver les choux, enlever les grosses feuilles, garder les toutes petites de côté pour la présentation.
◆ Malaxer généreusement au beurre, saler, poivrer.
◆ Poser sur une plaque allant au four, avec l'ail écrasé et le thym.
◆ Cuire 45 min à 180 °C (th. 6), jusqu'à coloration.
◆ Vérifier l'intérieur à l'aide de la pointe d'un couteau.
◆ Mixer au robot l'un des choux-fleurs afin d'obtenir une purée lisse.
◆ Placer l'autre chou-fleur coupé en deux dans les assiettes, agrémenter de la purée réalisée précédemment, puis ajouter un bon trait d'huile de noisettes, quelques noisettes fraîches en morceaux, les petites feuilles de chou-fleur et des algues séchées.

PING'WICH

Une recette de Castel Ac'h

Snacking facile & onéreux
Pour 2 personnes

◆ 2 pinces de homard cuites (garder le corps du homard pour un autre repas) ◆ 2 petits pains au lait (ou un pain aux algues) ◆ ½ fenouil ◆ 250 g de pois chiche
◆ 5 cl de jus de citron ◆ 5 cl d'huile d'olive ◆ Mesclun
◆ Mayonnaise ◆ Graines de sarrasin torréfiées

Pour la purée de pois chiche : ◆ Cuire les pois chiche longuement pour qu'ils deviennent mous. ◆ Mixer avec un peu d'eau de cuisson, l'huile d'olive et le jus de citron. Assaisonner.
◆ Couper les pains en deux dans la longueur puis étaler la purée de pois chiche. ◆ Ajouter le mesclun. ◆ Émincer le fenouil en très fines lamelles. ◆ Prendre les pinces de homard décortiquées et mélanger avec le fenouil et un peu de mayonnaise (idéalement aromatisée aux épices cajun et aux algues séchées).
◆ Remplir le ping'wich de la préparation de homard puis terminer en ajoutant quelques garnitures comme des graines de sarrasin torréfiées.

Faites le plein de nouvelles recettes

ABONNEZ-VOUS !

1 an
6 numéros
32€
au lieu de 35€40

Bretons en CUISINE
ouest france

Gagnez du temps :
abo.ouest-france.fr/bec

Renvoyez le coupon **sans affranchir** à : **Service Clients**
Libre Réponse 15348
35099 Rennes Cedex 9

02 99 32 66 66, du lundi au vendredi de 8 h à 18 h et le samedi de 8 h à 12 h 30
(prix d'un appel local)
S21 1OPBC/CPMG

OUI, je souhaite profiter de cette offre
4 numéros + 2 hors-séries à 32 € au lieu de ~~35,40 €~~.

C21 1OPBC/CPMG
Choix 2

Mes coordonnées ❑ Mme ❑ M. *Champs obligatoires

Nom* Prénom*

Adresse*

Code Postal* Ville*

Tél.* de préférence mobile

Email

Indispensable pour recevoir ma newsletter cuisine tous les vendredis.

Je règle par

❑ Chèque Bancaire ou postal de 32 € à l'ordre de Ouest-France *Bretons en Cuisine*

❑ Carte Bancaire. Pour un paiement sécurisé, rendez-vous sur **abo.ouest-france.fr/bec**

Fait à

Le

Signature obligatoire

Offre réservée aux personnes ne recevant pas Bretons en Cuisine actuellement. Offre valable jusqu'au 02/03/2022, uniquement en France métropolitaine. Pour recevoir le prochain numéro, abonnez-vous avant le 12/02/22, sinon vous recevrez le suivant. Les données personnelles recueillies vous concernant font l'objet d'un traitement informatique à des fins de prospection commerciale et de gestion des relations commerciales avec les abonnés. Elles sont conservées 3 ans. Conformément à la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité, d'effacement de ces données. Vous pouvez également vous opposer à leur traitement en vous adressant par courrier à : Service Clients – TSA 80001 35071 RENNES CEDEX. Pour toute question relative à la protection des données personnelles, vous pouvez contacter par écrit ou par mail (pdp@sipa.ouest-france.fr) notre Délégué à la Protection des Données : Protection des Données Personnelles – SIPA Ouest-France – ZI Rennes Sud-Est – 10 rue du Breil – 35051 Rennes cedex 9

CARNET de bonnes adresses

Martin Ratureau et Benoît Grandvalet, cuisiniers du Marché Noir

Mathieu Leruste, brasseur et créateur des bières Cézon

AMUSE-BOUCHE

NOS COUPS DE CŒUR GOURMANDS 6

Kebreizh
13, rue Saint-Georges
35000 Rennes
contact.kebreizh@gmail.com

Vins et vignettes
15, place de la République
29120 Pont-l'Abbé
Tél. 09 86 43 29 28

L'Aménité
4, rue Fénélon
44000 Nantes
Tél. 02 40 20 03 46
www.lamenite-restaurant-nantes.com

Sources
1, cour de la Bôve
56100 Lorient
Tél. 02 97 78 76 25
//restaurant-sources.com

Cook'inn
Bd Léopold Maissin
29480 Le Relecq-Kerhuon
Tél. 06 52 10 16 30

La Basse Cour
Chemin Robert de Boron
35000 Rennes
Tél. 07 67 99 79 32
//labassecour.org

Chez Daou
Tél. 06 75 93 94 73
www.chezdaou.fr

ARTISANS DU GOÛT

Marché Noir 46
21, rue du Port Lavigne
44340 Bouguenais
Tél. 06 26 69 64 11

Laiterie Le Gall 62
45, chemin de Kergall
29000 Quimper
Tél. 02 98 64 72 10
www.laiterie-legall.fr

Les Vergers de la ferme 70
21, La Cochardais
35470 Bain-de-Bretagne
Tél. 06 20 53 85 66

DESTINATIONS GOURMANDES

PAROLES DE CHEF 78

Au Char à Bancs
Moulin de la ville Geffroy
22170 Plélo
Tél. 02 96 74 13 63

BALADE GOURMANDE 84

La Petite Valise
1, Place aux blés
29830 Ploudalmézeau
Tél. 06 48 85 43 67

La Maison du Boulanger
3, rue des Marchands
29870 Lannilis
Tél. 02 98 04 48 05

Entre-Mer
400 ZA de Bel-Air
29870 Landéda
Tél. 06 73 13 45 75

France Haliotis
70, Aod Kerazan vihan
29880 Plouguerneau
Tél. 02 98 37 17 39

Vini-Dom
6, place de l'Église
29870 Lannilis
Tél. 02 98 04 17 63

L'Atelier Ty Room
220 ar Palud
Port de l'Aber Wrac'h
29870 Landéda
Tél. 02 98 04 80 66

Brasserie de Cézon
148 Pellan
29 870 Lannilis
Tel. 06 17 30 02 40

Prat-Ar-Coum
Lieu-dit Prat-Ar-Coum
29870 Lannilis
Tél. 02 98 04 00 12
www.prat-ar-coum.fr

Le Castel Ac'h
Plage de Kervenny
Tél. 02 98 37 16 16
www.castelach.fr

Philippe Nataf, maître beurrier de Le Gall

INDEX *des recettes*

BOISSONS

Pommeau tonic 73

ENTRÉES/SNACKING

Ballotine de saumon, fromage frais et aneth 29
Brochette d'avoine au lard 32
Carpaccio de canard, pistou de feuille de roquette et crème de wasabi 56
Chou-fleur noisette 92
Coquilles Saint-Jacques grillées salade de carottes 33
Du bout des doigts, crakers au bœuf 51
Maki d'huîtres et de bœuf 50
L'huître vinaigre d'échalotes 91
Œufs à la coque et mouillettes au blé noir 16
Œufs cocotte, champignons, épinards 17
Œufs mauves marinés et salade de betteraves 18
Œufs mimosa, mayonnaise d'herbes et haddock 19

Petit salé à la bretonne 21
Ping'wich 92
Scotch egg, panure de kasha, moutarde au miel 16
Tapas d'endives 40
Trois beurres aromatisés : beurre d'algues, beurre de sarrasin et beurre d'agrumes 65
Velouté de panais, lentilles grillées et huile de crustacés 22

PLATS

Blanquette de légumes vapeur 40
Buddha bowl, lentilles et légumes 23
Carpaccio de saint-jacques, vinaigre de cidre et Pommeau de Bretagne 77
Chapon à la bière de Noël, légumes rôtis au sirop d'érable 59
Crevettes au beurre rouge, chou rouge aux raisins secs, pickles de betterave 66
Dinde farcie made in Bretagne 57
Fajitas au bœuf 51
Fish'n chips 87
Homard sauce Choron et whisky breton 27

Jambon de Noël rôti, oranges et airelles 27
Lapin au cidre 36
Lasagnes végétariennes, lentilles et légumes 21
Lieu jaune, panais, poire, écume de curry noir 25
Magret de canard, sauce acidulée au Pommeau de Bretagne, purée de céleri au citron vert 76
Patates douces farcies aux coques et au beurre persillé 68
Pavé de lieu jaune confit, jus de butternut et confit d'algues 25
Pigeon au vin réduit et risotto de sarrasin aux chanterelles 60
Poitrine de porc à la Riposte dorée 83
Poularde au Pommeau cuite en cocotte lutée 58
Roulade de bœuf, gnocchi patate douce huile d'ail, coulis de poivron goutte 52

Salade de trio de saumon 89
Sauté de porc au Pommeau, courges et pruneaux 74
Sole aux crevettes 34

DESSERTS/GOÛTER

Cake moelleux aux fruits confits 43
Cake de la Saint-Patrick 31
Mini Alaska pommes, poires 28
Pain d'épices 39
Pommes confites au caramel 37
Riz au lait 82
Tatin de kouign amann 69
Verrines de biscuits bretons, poires caramélisées et caramel de Pommeau 74

Bretons en CUISINE

Saveurs et art de vivre de Bretagne

ouest france

Retenez dès maintenant la date du mercredi

2 mars 2022

AU SOMMAIRE DU PROCHAIN NUMÉRO

Cuisinez la saison

Les épinards
Le riz
Le turbot
Les clubs et croq'

Artisans du goût

Les asperges de La Torche
Les fromages de chèvres
Élevage de vaches au far-ouest
Les micro-pousses

Destinations gourmandes

Coffee-shop nantais
Belle-île-en-Mer

Les micro-pousses de la ferme

Élevage de vaches angus à la mode western dans les monts d'Arrée.

ILS ONT CONTRIBUÉ À CE NUMÉRO

Olivier Marie

Journaliste culinaire et photographe en Bretagne, Olivier Marie assure la coordination éditoriale de Bretons en Cuisine. Il est le fondateur du site Goûts d'Ouest, programmateur du Marché à Manger de Rennes et auteur de Chefs Bretons.

Stéphanie Decourt

Rennaise, passionnée de gastronomie et rédactrice culinaire, Stéphanie Decourt déniche notamment les événements culinaires en Bretagne et les dernières nouveautés shopping pour Bretons en Cuisine.

Nicolas Legendre

Journaliste et photographe, Nicolas Legendre s'intéresse à la "matière bretonne" au sens large, avec un goût prononcé pour les sujets liés à l'agriculture et à l'environnement.
Il est le correspondant du Monde dans la région.

Sébastien Merdrignac

Cuisinier et pâtissier de formation, Sébastien Merdrignac est aujourd'hui un photographe et styliste qui se consacre, pour la presse, l'édition ou le packaging, aux ambiances culinaires. Il a publié une quinzaine d'ouvrages aux Éditions Ouest-France.

Alexandra Pasti

Styliste et auteur culinaire depuis 10 ans, Alexandra Pasti met en œuvre son esprit créatif, sa minutie et sa gourmandise pour créer des visuels destinés à la presse, l'édition, au packaging et à la publicité.

Julien Mota

Passionné de photographie culinaire, mais peut-être plus encore des hommes et des gestes qui se cachent derrière les produits, le Rennais Julien Mota est un puriste, soucieux du détail et de compositions en lumières naturelles.

Jacques Thorel

Après avoir fait les grandes heures de l'Auberge Bretonne à La Roche-Bernard (56) où il décrocha 2 étoiles au guide Michelin, le chef Jacques Thorel publie aujourd'hui de nombreux ouvrages aux Éditions Ouest-France.

Yannick Strottner

Fondateur de Strottner Culinaire et fort d'une double formation pâtissier / cuisinier lui permettant de maîtriser de nombreuses techniques, Yannick Strottner allie rigueur, sens de l'esthétique et intuition. Le tout en bon épicurien !

Amédé Vicet

Après des études de cuisine, de pâtisserie et de nombreuses expériences en restauration, Amédé Vicet décide de mettre à disposition son savoir-faire au service de la presse et de l'édition. Il est aujourd'hui styliste et auteur culinaire.

Stéphane Foucher

Sommelier caviste depuis plus de 20 ans, Stéphane Foucher est propriétaire de La Cave Pinard et de La Cave les 320 à Rennes. *« Nous souhaitons mettre en avant le savoir-faire des vignerons, l'expression de leurs vins. »*

PRINCE de BRETAGNE

LES MARAÎCHERS

CULTIVÉES EN BRETAGNE

Derrière les endives de Kerlouan il y a des maraîchers

Prince de Bretagne, c'est la garantie de produits bretons frais, cultivés dans des exploitations en majorité familiales et indépendantes par des maraîchers engagés pour une agriculture durable.

de Nature ENGAGÉS, de Culture PASSIONNÉS

CERAFEL N° DE SIRET 777 572 702 00028 / CRÉDIT PHOTO : L'ŒIL DE PACO

ALAIN MADEC

PRAT -AR- COUM

MAGASIN DE VENTE AU DÉTAIL Ouvert tous les jours

La maison de l'huître

Chemin des huîtres - Pointe de Pen Al Lann - Carantec

Huîtres plates et creuses - Langoustes - Homards

Tourteaux - Coquillages - Épicerie de la mer

www.prat-ar-coum.com

CARANTEC